

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Tělesná výchova - Geografie

**METODICKÉ VYUŽITÍ NÍZKÝCH LANOVÝCH
PŘEKÁŽEK VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ
METHODICAL USE OF LOW ROPES COURSE IN
A SCHOOL PHYSICAL EDUCATION**

Diplomová práce: 2011–FP–KTV–255

Autor:
Libor SPURNÝ

Podpis:

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
104	0	62	2	32	3

V Liberci dne: 26. 4. 2011

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Libor SPURNÝ**
Osobní číslo: **P06100212**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obory: **Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy**
Učitelství geografie pro 2. stupeň základní školy
Název tématu: **Metodické využití nízkých lanových překážek ve školní
tělesné výchově**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je vytvoření metodické příručky pro využití nízkých lanových drah ve výuce tělesné výchovy na základních školách.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

HANUŠ, R., HRKAL, J. Lanové překážky a lanové dráhy. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1999. ISBN 80-85783-25-8. NEUMAN, J. aj. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0. SCHUBERT, P. Bezpečnost a riziko na skále, sněhu a ledu. Překlad V. Klumpár. Plzeň: Kletr, Praha: freytag-berndt, 1997. ISBN 80-85822-27-X. ŠMÍD, D. Metodika a bezpečnostní standardy lanových aktivit v přípravě a vzdělávání instruktorů lanových aktivit. Diplomová práce. Vedoucí práce: Radek Hanuš. Olomouc: FTK Univerzita Palackého. 2000

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jaroslav Kupr
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: 7. dubna 2010

Termín odevzdání diplomové práce: 22. dubna 2011



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

dne 12-05-2010

Čestné prohlášení

Název práce: Metodické využití nízkých lanových překážek ve školní tělesné výchově

Jméno a příjmení autora: Libor Spurný

Osobní číslo: P06100212

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 26. 4. 2011

Poděkování

Děkuji svému vedoucímu diplomové práce Mgr. Jaroslavu Kuprovi za odborné vedení při zpracování této práce a poskytnutí důležitých podkladů k této práci.

METODICKÉ VYUŽITÍ NÍZKÝCH LANOVÝCH PŘEKÁŽEK VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Spurný Libor

Vedoucí DP: Mgr. Jaroslav Kupr

Resumé

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření metodické příručky pro využití nízkých lanových drah ve výuce tělesné výchovy na základních školách. Práce seznamuje s důležitými pojmy pro porozumění tématu, které se týká lanových aktivit, nízkých lanových překážek, zážitkové pedagogiky a zařazení v rámci Rámcového vzdělávacího programu, jeho vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí. Většinu těchto klíčových kompetencí lze rozvíjet pomocí lanových překážek, kdy během těchto aktivit musí žáci řešit problémy s překonáním překážek, spolupracovat při týmovém překonání a budovat vztahy a postoje mezi sebou. Výsledkem je metodická příručka, jenž má pomoci učitelům tělesné výchovy s realizací nízkých lanových drah a s jejich využitím v praxi jako netradiční způsob výuky.

Klíčová slova: lanové překážky, klíčové kompetence, výchova prožitkem, lana, uzly

METHODICAL USE OF LOW ROPES COURSE IN A SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Summary

The main aim of graduate dissertation work is to outline a methodical guide for use of low ropes course in a school physical education. In the work you find the important termini, which help you understand the topic, concerning tightrope walk activity, low ropes courses, personal experience pedagogy, intergrating Framework Educational Programme, its educational aims and key competencies. Most of these key competencies can be developed by means of rope courses. During these activities, the

pupils will develop problem-solving skills by moving through an interesting obstacle course, a sense of teamwork by supporting each other in small daily tasks and it help them build self – esteem. The result is methodology guide, which can helps PE teachers with practical application of low ropes course and inspires them.

Key words: ropes course, key competencies, education through experience, ropes, climbing knots

METHODISCHE VERWENDUNG DER NIEDRIGSEILGÄRTEN IM SCHULSPORTUNTERRICHT

Zusammenfassung

Das Hauptziel dieser Diplomarbeit ist das methodische Handbuch für Verwendung der Niedrigseilgärten im Schulsportunterricht zu erstellen. In dieser Arbeit finden sie die wichtigen Begriffe, die Ihnen helfen das ganze Thema zu verstehen. Das Thema der Diplomarbeit umfasst die Seilaktivitäten, Niedrigseilgärten, Erlebnispädagogik und auch ihre Realisation in den Schulen dank dem Rahmenausbildungsprogramm, seine Ausbildungsziele und Schlüsselkompetenzen. Viele dieser Schlüsselkompetenzen kann man durch Seilgärten weiterentwickeln, weil während dieser Sportaktivitäten die Schüler erfahren was es bedeutet, sich aufeinander verlassen zu müssen, Probleme zu lösen, ihre Ängste zu besiegen. Das Ziel des Seilgartens ist auch die Teamarbeit und Kommunikation zu fördern. Das Ergebnis ist das methodische Handbuch, das den Sportlehrer als Praxisratgeber dienen sollte und den Unterricht interessanter macht.

Schlüsselwörter: Seilgärten, Schlüsselkompetenzen, Erziehung durch Erlebnisse, Seile, Knoten

OBSAH

ÚVOD	10
1 CÍLE PRÁCE	12
2 HISTORIE A ČLENĚNÍ LANOVÝCH AKTIVIT	13
2.1 Vývoj lanových aktivit ve světě	13
2.2 Vývoj lanových aktivit u nás	15
2.3 Členění lanových aktivit	17
3 VÝZNAM LANOVÝCH PŘEKÁŽEK	19
3.1 Výchova prožitkem	19
3.2 Vývojová období	20
3.2.1 Prepubescence	20
3.2.2 Pubescence	21
3.2.3 Adolescence	22
3.3 Význam lanových aktivit	23
4 LANOVÉ PŘEKÁŽKY A RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM (RVP) ..	24
4.1 Výchova v přírodě	24
4.2 Cíle základního vzdělávání	25
4.3 Klíčové kompetence	26
4.4 Vzdělávací oblasti	27
5 NÍZKÉ LANOVÉ DRÁHY - NLD	30
5.1 Druhy a typy lanových překážek	30
5.2 Materiál pro stavbu NLD	31
5.2.1 Lana	32
5.2.2 Smyčky a popruhy	34

5.2.3	Karabiny.....	34
5.2.4	Kladky.....	36
5.2.5	Ochranné pásy z koberce a linolea	36
5.2.6	Ochranná přilba.....	36
5.3	Uzly, úvazy, spojky a smyčky.....	37
5.4	Napínání lan	44
5.5	Stavba lanových překážek.....	46
6	METODICKÁ PŘÍRUČKA.....	48
6.1	Příprava programu.....	48
6.2	Výběr místa	51
6.3	Objem a uspořádání překážek	53
6.4	Stavba překážek	55
6.5	Bezpečnost	61
6.6	Úvod do programu	63
6.7	Ukončení a hodnocení programu	68
7	SBORNÍK LANOVÝCH PŘEKÁŽEK	70
8	ZÁVĚR.....	99
9	LITERATURA	101
10	PŘÍLOHY	104

ÚVOD

Téma diplomové práce „Metodické využití nízkých lanových překážek ve školní tělesné výchově“ jsem si vybral proto, že během studia na vysoké škole jsem se začal více věnovat lanovým aktivitám a také lanovým drahám. Kořeny lanových aktivit sahají daleko do historie, vlastně do doby, kdy bylo vynalezeno a vyrobeno první lano. Moderní podoba se však od té historické velmi liší. V minulosti byla lana součástí hlavně některých řemesel a profesí, kdy je lidé používali k práci a obživě. Dnešní podoba je více zaměřena spíše na zábavu a rozvoj osobnosti a překonání sama sebe. Lanové aktivity a překážky jsou novým sportovním a adrenalinovým odvětvím dnešní doby.

Lanové překážky můžeme rozdělit na dva základní typy – vysoké lanové překážky a nízké lanové překážky. Mohou pomoci pozitivně rozvíjet nejen svoji osobnost a zvyšovat si například sebedůvěru a fyzickou zdatnost, ale některé překážky mohou kladně působit i skupinovou soudržnost, odpovědnost za druhé a rozvíjet komunikační dovednosti. Proto mě napadlo, zavést jednu z těchto lanových aktivit, přesněji nízké lanové překážky, také na základní školy. Hlavním cílem této diplomové práce je vytvoření metodické příručky pro využití nízkých lanových drah ve výuce tělesné výchovy na základních školách. Příručka bude obsahovat vše, co se týká nízkých lanových drah (materiál, stavba překážek, bezpečnost, atd.) a má tak pomoci učitelům při jejich realizaci jako netradiční způsob výuky.

Zavedení nízkých lanových drah do výuky nebo jiných aktivit, které pořádá škola, může zatraktivnit výuku a zpříjemnit pobyt ve škole něčím novým a vzrušujícím pro žáky. V současnosti je většina dětí ovlivněna společností a věcmi, které je obklopují, jako je například televize, počítač a počítačové hry. Nezažívají takové vzrušení a mají méně skutečných výzev než generace před nimi. Málo se dostávají do situací, které vyžadují spolupráci ostatních při řešení nějakého náročného pohybového úkolu. Hledají vzrušení a adrenalin spíše u počítače, což vede k jejich horší fyzické kondici, ale také mají špatné komunikační dovednosti a poměrně hůře se začleňují do kolektivu a pracují ve skupině. Tyto překážky mohou být tedy dobrým způsobem jak nenásilně a zábavně rozvíjet celkově osobnost žáka.

I v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání se můžeme dočíst, co všechno máme žáky naučit a co všechno rozvíjet, aby se mohli plnohodnotně začlenit nejen do naší, ale i do evropské společnosti. Smyslem a cílem je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na jejich úrovni, které jsou pro ně dosažitelné a pomohou jim uplatnit se ve společnosti. Nízké lanové překážky rozvíjí řadu těchto klíčových kompetencí, kdy během této aktivity musí žáci řešit problémy s překonáním překážek, spolupracovat při týmovém překonání a budovat vztahy a postoje mezi sebou.

Při zpracovávání metodické příručky, jež má sloužit učitelům tělesné výchovy, budu vycházet z nastudované literatury a dostupných informací týkajících se nízkých lanových drah a ze svých zkušeností. Příručka potom bude jakýmsi průvodcem, který pomůže se stavbou překážek, s výběrem materiálu, v hodného místa a zajištěním bezpečnosti. Hlavně zde bude soubor lanových překážek, které může učitel použít.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je vytvoření metodické příručky pro využití nízkých lanových drah ve výuce tělesné výchovy na základních školách.

Dílčí cíle

1. Seznámení s lanovými drahami.
2. Definování využití nízkých lanových drah na základních školách.
3. Vytvoření metodické příručky nízkých lanových drah pro učitele základních škol.

2 HISTORIE A ČLENĚNÍ LANOVÝCH AKTIVIT

2.1 Vývoj lanových aktivit ve světě

Kořeny lanových aktivit a lanových her můžeme hledat již dávno v historii. Počátek můžeme hledat asi v době, kdy člověk poprvé utkal lano. Práce s lany lidi provázela odjakživa v nejrůznějších řemeslech a povoláních. Nejvhodnější příklad najdeme asi u námořníků a rybářů. Žebříky, závěsy, ráhna, uzly, sítě a aj. a vše v nejrůznějších podobách a konstrukcích používali při své každodenní práci na lodi. Práce s lany, uzlovací dovednost, zručnost a obratnost pohybu v lanových konstrukcích lodí byl denním chlebem námořníků po staletí. Současně najdeme práci s lany i v dalších nejrůznějších řemeslech. Najdeme neuvěřitelnou šikovnost a dovednost při práci s lany. Například stavitelé v různých historických obdobích dokázali konstruovat nejrůznější lanové lávky, jeřáby, lanovky a výtahy. Další příklady najdeme u lovců, horníků, tesařů, dřevorubců, vozků, honáků dobytka a dalších (Project Outdoor s.r.o., 2007).

Další významnou oblastí, kde se hojně užívalo lanových aktivit v podobě vázání uzlů, vázaných staveb a konstrukcí, sítí, lanových překážek, byla armáda a vojenství. Vojáci byli nuceni projít vojenským výcvikem, během kterého překonávali i uměle vytvořené překážky z hotovené pomoci padlých stromů, kmenů, skal, strží, klád a lan. Objevuje se zde použití vázaných staveb a konstrukcí, lanových překážek, sítí a samotné využití vázání uzlů.

V lidových hrách a zábavách bychom také našli další podobu lanových aktivit (přetahovaná, šplh, přeskakování lan, švihadel, chůze po laně, aj.). Jinou podobu můžeme najít také v rituálech přírodních národů. Například na Nových Hebridách se zachovala zkouška zvaná gkol. Je to skok do prostoru z uměle vybudované věže. Věž je vysoká více než 30 m, muži vylezou do nejvyššího patra, přivážou si nohy za kotníky k liánám a vrhnou se po hlavě dolů. Stavba věže a liána svou pružností tlumí náraz, ale zvyšuje riziko dopadu na zem. Při správně provedeném skoku je hlava odvážlivce 30 cm nad zemí. Věž má stupně i pro děti a starší členy kmene (Neuman, 1999).

Počátky lanových aktivit a využívání lan se tedy táhnou historií již od 4. tisíciletí př. n. l. Jejich účelem měla být výchova a rozvoj jedince. Velký rozmach přišel

ve 20. století, kdy na počátku roku 1902 zakládá E. T. Seton (1861-1946) hnutí Woodcraft Indians – Lesní moudrost indiánů, ve které vidí velké možnosti výchovného působení na mládež prostřednictvím života v přírodě. Zásady Setona se staly vzorem pro celou řadu dalších organizací. Ze zásad Woodcraft Indians vycházel i britský generál R. S. Baden-Powell (1857-1941) při založení skautingu (1908). Rozpracoval organizační strukturu, docenil význam práce v malých skupinách (do 15 osob) a uplatnil všechny různorodé a přitažlivé formy práce v přírodě. V letních skautských táborech vynalézal a zdokonaloval různé druhy dobrodružných stezek a lanových staveb a překážek (Neuman, 1999).

Při založení českého skautingu u nás byla v knize „Základy junáctví“ (1912) věnována jedna kapitola problematice cvičení v přírodě. Autoři této statě Klenka a zakladatel českého skautingu A. B. Svojsík zahrnovali pod tento pojem terénní hry, lezení po skalách, vodní sporty a rozsáhlou oblast přirozených cvičení ve volné přírodě. Mezi základní činnosti táborů patřilo budování různých lávek, přechodů a staveb z lan a klád. Pravidelnou náplní táborů bylo také lezení na stromy a překonávání terénních nerovností po laně (Neuman, 1999).

K dalšímu rozvoji a využití lanových překážek a lanových drah přispěl vznik organizace Outward Bound (OWB) roku 1941. Organizaci založil německý pedagog Kurt Hahn (1886-1974) a anglický rejdař Lawrence Holt. Původně tato organizace připravovala mladé námořníky prostřednictvím náročných aktivit v přírodě na řešení nepředvídaných situací, které mohou nastat při potopení lodi. Hahn již od začátku zdůrazňoval, že pro něj jsou aktivity a sporty především prostředky k výchově a formování charakteru mladých lidí. Osvědčení těchto kurzů během válečných let vedlo organizátory založit i civilní společnost se stejným názvem. Ve Spojených státech vznikala lanová centra a lanové kurzy od začátku šedesátých let dvacátého století v rámci Outward Bound. V kurzech se účastníci učili překonávat své hranice a samostatně řešit nezvyklé a dobrodružné situace. První lanové kurzy a lanová centra byla velmi primitivní a stavěla se na základě vojenských překážkových drah. Organizace se pak rozšiřovala dále do celého světa a v roce 1991 se řádným členem stala i Česká republika, a to prostřednictvím Prázdninové školy Lipnice (Neuman, 2000; Rohnke, 2003).

Na začátku sedmdesátých let přenáší některé zkušenosti z kurzů Outward Bound do hodin tělesné výchovy na školách v USA Project Adventure (Projekt dobrodružství). Projekt začal na střední škole v Hamiltonu ve státě Massachusetts a přinesl nové dobrodružné metody do pravidelných hodin tělesné výchovy. Projekt se postupně vyvinul v organizaci, která se stala nejvýznamnějším centrem rozvoje lanových překážkových drah i iniciativních a kooperačních her na světě (Neuman, 1999).

2.2 Vývoj lanových aktivit u nás

Lanové aktivity mají u nás dlouholetou tradici díky tělovýchovným organizacím, které se zabývaly výchovou, pobytem a rekreací v přírodě. Důležitými organizacemi, které ovlivnily rozvoj lanových aktivit, jsou:

Sokol – 1862

Junák – 1912

Liga lesní moudrosti – 1912

Tramping – 1914

YMCA (Young Men's Christian Association – křesťanské sdružení mladých lidí) – 1921

Institut tělesné kultury Univerzity Karlovy v Praze – 1953

Tábornické školy – 1964

Experimentální projekty – 1970-1976

Prázdninová škola Lipnice – 1977

Katedra rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP Olomouc) – 1991

Známé je například použití lanovky či dlouhého provazového žebříku v programech Prázdninové školy Lipnice nebo manévry přes Nežárku na kurzech FTVS UK Praha (Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze) a na Pastvinách na kurzech FTK UP Olomouc (Hanuš, 1999).

Lanovým aktivitám se věnovala jedna z kapitol již v knize „Základy junáctví“ od A. B. Svojsíka, která pojednávala o problematice cvičení v přírodě. Podle Svojsíka

bylo cvičení v přírodě jako rovnovážný prvek Tyršovy soustavy. Zahrnoval terénní hry, lezení po skalách, vodní sporty a rozsáhlou oblast přirozených cvičení ve volné přírodě. Tělesná zdatnost junáka měla být udržována pomocí zdolávání přírodních překážek, cvičením rovnováhy, zdviháním a nošením, skoky a cvičením na nářadí. Všechny aktivity využívaly lanových překážek, stromů a speciálně budovaných drah (Neuman, 1999).

Významnou a ojedinělou organizací, která zasáhla do vývoje nejen lanových aktivit u nás, je Prázdninová škola Lipnice. Škola byla založena v roce 1977 a snažila se uplatnit nové a moderní formy rekreace a pobytu v přírodě. Od počátku byly do náplně těchto kurzů zařazovány lanové překážky, stezky zdatnosti i další cvičení v přírodě. Prázdninová škola Lipnice se v roce 1992 stala členem světové organizace Outward Bound.

Novým směrem se lanové aktivity začínají ubírat po roce 1989. Bylo to dáno hlavně objevením a uchopením pečlivě propracovaných metod práce s lanovými aktivitami, které jsou přizpůsobeny pro různé věkové kategorie. Do České republiky tato metodika přichází především z těchto zdrojů:

- mezinárodní výchovná organizace Outward Bound
- zahraniční univerzity a školy, které svými projekty a obory směřují do oblasti rekreace a výchovy v přírodě
- ekologické organizace
- outdoor centra a organizace (NOC – Nantahala Outdoor Center)

Důležitým znakem této metodiky je posun od situace, kdy byly tyto překážky využívány jen jako doplněk nebo zpestření k ostatním aktivitám. V dnešní době je řešení a překonávání lanových překážek hlavním obsahem, úkolem a činností (Hanuš, 1999).

Na základě zkušeností Prázdninové školy Lipnice vzniká v roce 1997 občanské sdružení HNUTÍ GO!. Základem organizace byl Projekt GO!, kdy se jeho zakladatelé, psychologka Jana Matějková a pedagogové Radek Schindler a Vladimír Halada, snažili vyplnit obrovskou mezeru lidského přístupu ke čtrnáctiletým nastávajícím studentům prvního ročníku střední školy. Cílem projektu bylo urychlení adaptace studentů prvního ročníku na nové prostředí a co nejrychlejší zapojení studentů do života školy, vzájemné

poznání ve fyzické a emocionální rovině, vytvořit sociální vazby a nalézt své místo ve skupině. První ročník projektu GO! se uskutečňuje roku 1991. Spolupracující školou se stalo gymnázium Jana Keplera v Praze, které spolupracovalo potom i dále. Po úspěšném prvním ročníku se projekt vyvíjí až do dnešní podoby (Hnutí-go!, 2007).

V dnešní době jsou lanové aktivity a lanové překážky především využívány v oblasti volného času dětí a mládeže, dospělých a v oblasti firemních outdoorových programů, tzv. teambuildingů. Nejvíce je tato aktivita využita v lanových centrech a lanových parcích a při různých formách zážitkové pedagogiky nebo dobrodružné výchovy.

2.3 Členění lanových aktivit

Co jsou to lanové aktivity? Rozumíme tím veškeré činnosti, které užívají lan či konstrukcí jako pedagogického prostředku k osobnostnímu, sociálnímu či morálnímu rozvoji jedince. Mezi lanové aktivity můžeme řadit uzlování, vázané stavby, různé lanové hry, slaňování, lezení na umělé stěně, lanové překážky aj. V dnešní době lanové aktivity využívají pedagogické přístupy postavené na autentickém prožívání – zážitková pedagogika. Motivačním a aktivačním faktorem pro účastníky je vysoké subjektivní riziko, zajímavé prostředí a atraktivní problémy k řešení, které vyvolávají zisk nevšedních zážitků. Hlavním cílem této výchovy je rozvoj schopností, dovedností i znalostí účastníků (Project Outdoor s.r.o., 2007).

Jednou z oblastí lanových aktivit jsou i lanové překážky. Existuje celá řada lanových překážek a dají se třídit podle různých kritérií, např. podle konstrukce, mobility, počtu lezců, směru lezení aj. Takovým základním členěním, které určuje vhodnost pro různé věkové kategorie, náročnost na materiál i schopnosti vedoucího, je rozdělení na vysoké a nízké lanové překážky.

Vysoké lanové překážky – jsou instalovány ve výšce od 1,5 m až do desítek metrů. Tyto překážky proto vyžadují použití lezeckého vybavení a jistícího systému zaručujícího bezpečnost. Vysoké lanové překážky mohou být týmové, ale obvykle představují výzvu pro jednotlivce nebo malé skupiny. Pro jedince tvoří tu část, kterou si nejdéle pamatují

a to hlavně díky pocitům úzkosti a vítězné euforie, které na nich zažívají. Účastníci pak odcházejí s lepším porozuměním vlastních schopností a větší ochotou postavit se novým životním výzvám (Hanuš, 1999).

Nízké lanové překážky – budují se relativně v nízké výšce nad zemí, zhruba od 0,3 m až do 1,5 m. Jejich hlavním cílem je nácvik pohybové obratnosti, spolupráce ve skupině a pocitu zodpovědnosti. Nevyžadují žádný zvláštní záchranný systém, dostačující je důsledná osobní záchrana ostatních členů skupiny. Po mnoha stránkách patří nízké překážky mezi největší zdroj prožitků, které rozvíjí plné nasazení všech účastníků, důvěru v druhé a kreativní myšlení (Hanuš, 1999).

3 VÝZNAM LANOVÝCH PŘEKÁŽEK

3.1 Výchova prožitkem

Pojmy jako prožívání a prožitek patří do základní psychologické kategorie a současně je primárním a bazálním psychickým fenoménem, který vykazuje tři možné způsoby: poznávání, cítění a snažení. Poznávání má výrazně předmětnou povahu, city mají zážitkový akcent libosti či nelibosti a určitou míru vzrušení, k čemuž přistupuje prožívání zvláštních kvalit. U různých citů různých, dále neanalyzovatelných (radost, smutek, strach, zloba atd.). Snažení může být potom předmětné (přání něčeho konkrétního, úsilí o něco konkrétního), nebo může mít povahu neurčitého podněcování (touha). Prožívání je nedílnou součástí našeho života (Nakonečný, 1995).

Prožívání tedy považujeme za vnitřní dimenzi psychiky, která zahrnuje všechny psychické jevy, to, co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i mysli. Existuje i prožívání nevědomé. Je to přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá (Neuman, 1999).

Kubala (2008) vnímá prožívání jako „filmový pás“ nejrůznějších vjemů, které svými smysly zaznamenáme. Některé tyto vjemy v nás zůstanou a spojí v ohraničenou událost – zážitek, který nám zůstane zafixován v paměti. Většinou s ním je spojeno nějaké ponaučení, závěr – zkušenost, kterou pak můžeme využít v dalších situacích. Zkušenosti nám pak pomáhají v nových situacích se rozhodovat, reagovat a orientovat se. Zážitek má pedagogický účinek, protože nám přináší něco nového do života (Kubala, 2008).

Aktivní účast na různých programech, které jsou zaměřeny na výchovu prožitkem, pozitivně působí na člověka. Výchova prožitkem není zaměřena výhradně na učení se dovednostem či na dosahování výkonnostních cílů. V překonávání výzev bojují účastníci se strachem, vyrovnávají se s úspěchem i neúspěchem, překonávají hranice vlastní nedokonalosti. Učí se tak spolupracovat s druhými v hraničních situacích, rozhodovat i radovat se. Je to prostor pro získávání cenných sociálních zkušeností i příspěvek k rozvoji celé osobnosti. Lze dát za pravdu tvrzení, které považuje intenzivní, krát-

kodobý a prožitky naplněný program za vynikající příležitost pro překonávání dosavadních hranic a získávání velkého množství unikátních zkušeností. Z tohoto pohledu pak lze považovat např. čtrnáctidenní plavbu na plachetnici za efektivnější než jedno-roční školení. Je prokázáno, že dobrodružné činnosti dovedou mobilizovat vitální energii, vedou k optimální motorické i duševní výkonnosti, umožňují získávat zkušenosti a nabízejí stále nové možnosti pro překonávání hranic vlastních sil. Riskantní situace (mezi které mohou patřit lanové překážky a lezení) jsou překonávány vlastní aktivitou, což přispívá k osobnostnímu růstu (Neuman, 1999).

3.2 Vývojová období

Zabýváme-li se vývojem člověka v průběhu jeho života neboli ontogenezí, je třeba brát v úvahu spoustu faktorů. Ontogeneze pojednává o celkovém vývoji jedince, tělesném i duševním. Tento vývoj probíhá určitými stádii a uplatňují se v něm určité zákonitosti, jako třeba i vliv souhry vrozených dispozic a získaných zkušeností (vývoj psychiky). Již od narození ovlivňuje psychický a fyzický vývoj s motorikou hlavně čas, s postupujícím časem má pak stále větší vliv vnější prostředí a celý výchovný systém (kladný i záporný) (Čelíkovský, 1979; Nakonečný, 1995).

Vývojové období dětí školního věku můžeme rozdělit na tři období:

- Prepubescence – mladší školní věk (7–11 let)
- Pubescence – střední školní věk (11–15 let)
- Adolescence – starší školní věk (15–18 let)

(Příhoda, 1977 a 1983)

3.2.1 Prepubescence

Prepubescence neboli mladší školní věk je období, kdy dítě vstupuje do školy, a začínají první známky pohlavního dospívání. Z celkového pohledu na tuto životní etapu, je toto období vcelku nezajímavé a poklidné. Změny se nezdají být tak převratné jako

v předškolním věku nebo tak bouřlivé jako v následujícím období. Vstupem do školy se zásadně mění celý život dítěte. Do pozadí ustupují hry a do popředí se dostává učení a škola (Trpišovská, 2006).

Základní vývoj pohybových schopností a dovedností je do značné míry závislý na tělesném růstu. Ten je během tohoto období většinou rovnoměrně plynulý, zatímco na jeho začátku a konci můžeme většinou pozorovat větší nebo menší růstové zrychlení. Během celého období se zlepšuje jemná i hrubá motorika, pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a zejména je nápadná zlepšená koordinace všech pohybů celého těla. S tím pak úzce souvisí zájem o pohybové aktivity, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu (Langmeier, 1998; Trpišovská, 2006).

Emoční vývoj a socializace do lidského společenství se výrazně rozvíjí vstupem dítěte do školy. Hlavními výchovnými činiteli nejsou už jen rodiče, ale stále více je ovlivňují učitelé a spolužáci. Zvláště skupiny dětí ve třídě a mimo ni přispívají k rozvoji socializačního procesu nejvíce. Reakce dítěte na jiné děti má odlišný ráz než reakce na dospělého člověka. Děti jsou si mnohem bližší svými vlastnostmi, zájmy i postavením mezi lidmi. Děti se ve skupině mohou právě učit takovým důležitým sociálním reakcím, jako je pomoc slabším, spolupráce, soutěživost a komunikace mezi sebou. Dovedou komunikovat různým způsobem, právě podle toho, zda jsou ve škole nebo doma či mezi dětmi nebo dospělými (Langmeier, 1998).

3.2.2 Pubescence

Období pubescence je nejdůležitější období, které nás zajímá a je pro nás nejdůležitější. Jedná se o období 11 – 15 let, tedy o žáky 6. až 9. třídy. Z hlediska vývoje jedince je pubescence (puberta) nejbouřlivějším obdobím, kdy dochází k přeměně dítěte v dospělého člověka. Silně se zde projevuje nerovnoměrný vývoj. U děvčat nastává vlastní puberta poněkud dříve než u chlapců (Čelikovský, 1979).

Vývoj motoriky je v tomto období zpravidla výraznější než v období předcházejícím (prepubescence – mladší školní věk). Dochází k nerovnoměrnému vývoji kostry a svalstva, který ovlivňuje motoriku. Je rozdílná výkonnost u chlapců a dívek. Jedinci

pak rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Odtud jistě plyne jejich zájem o sport a na druhé straně si mohou posilovat ohrožené sebevědomí úspěšným zdoláním nových pohybových aktivit. Proto musí být organismus dostatečně zásobován všemi důležitými látkami a strava dětí musí být bohatá na bílkoviny a vitamíny. Protože organismus je velmi náchylný vůči vnějším nepříznivým vlivům a je snadno zranitelný. (Trpišovská, 2006).

Z psycho-sociální stránky patří mezi hlavní vývojové úkoly uvolnění se z přílišné závislosti na rodičích a navazování diferenciovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví. I když proces stálého osamostatňování a rozšiřování a rozrůžňování sociálních vztahů je základním pochodem, který začíná již od útlého dětství a pokračuje i v dospělosti, je proto toto období klíčové a rozhodující rozvoj společenských vztahů a nových vzorců chování. Usilují o nezávislost a chtějí se stát samostatnější, hledají své místo v kolektivu (Langmeier, 1998).

3.2.3 Adolescence

Adolescence je věk od 15 do 18 roků, popřípadě do 20 let. Můžeme ji považovat za jakýsi předstupeň dospělosti, ve kterém se dokončuje tělesný růst. Je překonáno období bouří, vzdorů, zmatků a konfliktů a objevuje se stabilizace zájmů i postojů (Nako-nečný, 1995).

Z motorického hlediska nejsou ještě dospívající jedinci plně fyzicky vyvinuti, ale největší anatomické disproporce a disharmonie motoriky už vymizely. Období zhruba od šestnácti let bývá označováno jako vrchol motorické aktivity, kdy se může rozvíjet speciální trénovanost. Zrychluje se značně vývoj síly a člověk dosahuje nejvyššího rozvoje rychlostních a obratnostních schopností (Čelikovský, 1979).

V období adolescence z psycho-sociální stránky se dokončuje rozvoj intelektuálních schopností. Jedinec je postupně stále více přijímán jako dospělý a je od něho vyžadováno chování odpovídající dospělosti. Snaží se zaujmout vlastní postoj, pohledy a názory, rádi diskutují s vrstevníky i dospělými. Již dochází k emocionální rovnováze a převaze pozitivních citů, jsou mnohem tolerantnější k chybám dospělých, než v předchozích

obdobích. Automaticky neodmítají všechny hodnoty a normy, které jim dospělí předkládají, ale přemýšlí o nich a vytváří si k nim vlastní i často radikální postoj (Vágnerová, 2000).

3.3 Význam lanových aktivit

Lanové aktivity jsou specifickým výchovným prostředkem, který představuje škálu činností, prostřednictvím kterých působíme na člověka ve smyslu rozvoje jeho osobnostně-sociálních kvalit. Působení na člověka lze shrnout asi takto:

- zvyšují sebedůvěru
- zlepšují dovednosti v rozhodování a řešení konfliktů
- zvyšují tělesnou zdatnost
- rozvíjí pohybovou tvořivost a obratnost
- rozvíjí vůdcovské schopnosti
- kladně působí na skupinovou soudržnost
- zlepšují komunikační dovednosti a týmovou spolupráci
- zvyšují uvědomění si sama sebe
- zvyšují důvěru
- přispívají k dobrému pocitu ze splnění úkolů a překonání výzvy
- poskytují zábavný a radostný přístup ke cvičení

Ale aby lanové aktivity dosahovaly těchto výchovných cílů, je třeba mít program promyšleně sestaven a odborně veden, respektování věkových a jiných zvláštností účastníků kurzu (Neuman, 1999).

4 LANOVÉ PŘEKÁŽKY A RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM (RVP)

4.1 Výchova v přírodě

Už na počátku dvacátého století byl užíván pojem „výchova v přírodě“ nebo v podobném významu jako „škola v přírodě“. Tyto programy byly nabízeny především dětem z měst pro zlepšení jejich zdravotního stavu. Postupně tato oblast začala přebírat poznatky z tehdy populárních mládežnických organizací, jako byl Woodcraft Indians a Skauting. Ukázalo se, že vedle zdravotních hodnot, měla výchova v přírodě i významný přínos pro socializaci mladých osob. Po druhé světové válce se téměř ve všech anglicky mluvících zemích prosadilo nové hnutí „Outward Bound“. Zdůrazňovali nové možnosti pobytu v přírodě pro rozvoj osobnosti a kladných charakterových vlastností mladých lidí. Díky této metodě výchovné práce s dětmi vedlo ke vzniku mnoha speciálních zařízení, která sloužila k rozvoji výchovy v přírodě na školách a v organizacích mládeže (Neuman, 2000).



Obr. 1: Logo organizace Outward Bound (zdroj: Outward Bound, 2010)

Významným podnětem pro tento rozvoj byly praktické zkušenosti a odborné práce, které dokazovaly významné zlepšení procesů socializace (přejímání norem dané skupi-

ny, školy či společnosti) u účastníků akcí výchovy v přírodě. Proto výchovu v přírodě můžeme charakterizovat jako proces učení pomocí zkušenosti (prostřednictvím praktické činnosti), která se především odehrává v přírodním prostředí. Při tomto učení se klade hlavní důraz na vztahy týkající se lidí a přírodních zdrojů. Většině mladých lidí je chápání světa nabízeno jen zprostředkovaně a spíše přes abstraktní pojmy a ne přes přímé prožitky. Přitom zkušenosti získané v přímém kontaktu s přírodou, jsou často považovány při rozvoji osobnosti za nejdůležitější (Neuman, 2000).

Lanové překážky, jako převážně outdoorová aktivita, jsou jistě velmi dobrým prostředkem pro rozvoj osobnosti každého jedince. Nejen že pozitivně působí svou náročností na pohybový aparát, na tvorbu osobnosti a socializaci lidí ve skupině a utváření vztahů mezi nimi, ale budují kladný postoj k přírodě, ke správnému chování v přírodě a její ochraně. Můžeme říci, že lanové aktivity nám mohou pomoci rozvíjet a osvojit si některé klíčové kompetence, které v budoucnu pomohou žákům se zařadit a uplatnit ve společnosti. Zasahují i do několika průřezových témat reprezentujících aktuální problémy současného světa a stávají se součástí dnešního vzdělávání na základních školách. Proto lze výchovu v přírodě a lanové překážky zařadit do výuky na základních školách, protože tyto aktivity pomáhají rozvíjet osobnost žáků a jejich schopnosti a dovednosti.

4.2 Cíle základního vzdělávání

Podle Rámcového vzdělávacího programu má základní vzdělávání pomoci žákům utvářet si a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného hlavně na situace blízké životu a na praktické jednání. Základní vzdělání by mělo plnit tyto cíle:

- umožnit žákům osvojit si různé strategie učení a motivovat je pro celoživotní vzdělávání
- má podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů
- vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci

- rozvíjet schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy druhých
- připravovat je, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, které dokážou uplatňovat svá práva a plnit také své povinnosti
- vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací
- rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě
- aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný
- vést k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám
- pomáhat žákům poznávat a rozvíjet své vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu se získanými vědomostmi a dovednostmi

(RVP, 2011)

4.3 Klíčové kompetence

Klíčové kompetence v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro rozvoj osobnosti a uplatnění každého člena společnosti. Výběr těchto klíčových kompetencí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti.

Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Osvojování klíčových kompetencí je proces dlouhodobý a složitý, který má svůj počátek v předškolním vzdělávání, pokračuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří v dalším průběhu života. Úroveň klíčových kompetencí, které žáci dosáhnou na konci základního vzdělávání, nelze ještě považovat

za konečnou, ale získané klíčové kompetence tvoří důležitý základ pro celoživotní učení žáka, jeho vstup do života a do pracovního procesu (RVP, 2011).

Všechny klíčové kompetence nestojí vedle sebe izolovaně, různými způsoby se prolínají, jsou multifunkční, mají nepředmětovou podobu a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání. Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti, které ve škole probíhají.

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové kompetence považovány:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní

(RVP, 2011)

Většinu těchto klíčových kompetencí právě rozvíjí lanové překážky, kdy během této aktivity musí žáci řešit problémy s překonáním překážek, spolupracovat při týmovém překonání a budovat vztahy a postoje mezi sebou.

4.4 Vzdělávací oblasti

Lanové překážky můžeme zařadit do dvou vzdělávacích oblastí a to Člověk a příroda a Člověk a zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a příroda zahrnuje okruh problémů spojených se zkoumáním přírody. Poskytuje žákům prostředky a metody pro hlubší porozumění přírodním faktům a jejich zákonitostem. Dává jim tím i potřebný základ pro lepší pochopení a využívání současných technologií a pomáhá jim lépe se orientovat v běžném životě. Žáci dostávají příležitost poznávat přírodu jako systém, jehož součástí jsou vzájemně propojeny, působí na sebe a ovlivňují se. Na takovém poznání je založeno i pochopení důleži-

tosti udržování přírodní rovnováhy pro existenci živých soustav, včetně člověka. Významně také podporuje vytváření otevřeného myšlení (přístupného alternativním názorům), kritického myšlení a logického uvažování. Mezi cílové zaměření této oblasti patří také zapojování se do aktivit směřujících k šetrnému chování k přírodním systémům, k vlastnímu zdraví a zdraví ostatních lidí. Žák má porozumět souvislostem mezi činnostmi lidí a stavem přírodního a životního prostředí (RVP, 2011).

Hlavní oblastí, kam můžeme lanové překážky zařadit je bezesporu vzdělávací oblast Člověk a zdraví, která má dva vzdělávací obory – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Utváří jej a ovlivňuje mnoho aspektů, jako například styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože zdraví je základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání (RVP, 2011).

Tato oblast přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují a učí se je využívat ve svém životě. Vše směřuje k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živou bytost a pochopili hodnotu zdraví. Seznamují se s různým nebezpečím, které ohrožuje jejich zdraví v běžných a mimořádných situacích, ve kterých si osvojují dovednosti a způsoby chování (rozhodování) vedoucí k zachování či posílení zdraví, a získávali potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i ostatních. Proto je nutné základní vzdělávání postavit na účinné motivaci a činnostech a situacích posilujících zájem žáků o tuto problematiku (RVP, 2011).

Tělesná výchova jako vzdělávací obor této oblasti směřuje k poznání žakových vlastních pohybových možností a zájmů a k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Lanové překážky mohou právě ovlivňovat úroveň pohybových dovedností jako netradiční pohybová činnost spojená s pobytem v přírodě. Žák podle svých individuálních předpokladů zvládá pohybové dovednosti v rámci překonávání překážek. Učí se vzájemné komunikaci a spolupráci při osvojovaných pohybových činnostech a podporují tak pohybové učení, jejímž cílem

je překonání a zdolání lanové překážky. Získávají znalosti jak organizovat prostor a pohybovou činnost ve skupině, základní informace bezpečnosti, výstroje a výzbroje (RVP, 2011).

5 NÍZKÉ LANOVÉ DRÁHY - NLD

Jak už bylo na začátku zmíněno, nízké lanové dráhy nebo překážky, jsou budovány v malé výšce, zhruba od 0,3 m až do 1,5 m. Hlavním cílem těchto překážek je rozvoj obratnostních schopností a dovedností, spolupráce ve skupině a získání pocitu zodpovědnosti za druhé. Předností je také to, že nevyžadují žádný zvláštní záchranný systém a dostačující je pouze důsledná osobní záchrana (Hanuš, 1999).

5.1 Druhy a typy lanových překážek

Lanové překážky jsou takové překážky, jejichž konstrukce se skládá z lan a dalších materiálů (trámky, pneumatiky, desky atd.) a dohromady vytvářejí problémovou situaci, kterou musí jedinec vyřešit. Překážky můžeme tedy dělit podle několika kritérií:

- podle konstrukce – na kůlech, stromech nebo jiných konstrukcích
- podle mobility – mobilní, stacionární
- indoor (halové), outdoor (venkovní – zastřešené, nezastřešené)
- podle počtu lezců – individuální, skupinové
- podle směru lezení – horizontální, vertikální

(Project Outdoor s.r.o., 2007)

Jistě nejzajímavější konstrukcí při stavbě lanových překážek je právě využití stromů. Přírodní prostředí velmi kladně ovlivňuje jedince a rozvíjí jejich vztah k přírodě a životnímu prostředí. Stromy mají také tu výhodu, oproti kůlům nebo jiným konstrukcím, že díky kořenovému systému jsou již pevně ukotveny. Je ale potřeba být velmi šetrný a obezřetný při stavbě lanových drah a minimalizovat tak vlivy, které by ohrožovaly životnost stromů. Budujeme-li překážky někde v lese, musíme vyhledat vhodné místo pro jejich stavbu.

Rozdíl mezi stacionárními a mobilními překážkami je v tom, že stacionární lanové překážky jsou budovány k dlouhodobému využívání a jsou nepřenosné. Většinou mají podobu již celých lanových parků nebo lanových center. Mobilní lanové překážky mají

pro školní využití tu výhodu, že jsou přenosné a dají se vybudovat na různých místech. Tento typ lze využít jak outdoorovém prostředí, tak také v indoorovém prostředí (haly, tělocvičny), kdy je možno pro stavbu překážek využít například volejbalové kúly, žebřiny aj. V hale nebo tělocvičně je ale zapotřebí volit vhodné druhy překážek.

Lanové překážky pak můžeme také rozdělit na individuální a skupinové (týmové). Individuální překážky překonává každý jednotlivec samostatně a při jejich zdolávání nejenže rozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti, ale také se učí řešit problémové situace, které jsou spojeny s jejich překonáním. Zato týmové překážky jsou takové, které nelze překonat bez týmové spolupráce. Rozvíjí přitom své komunikační dovednosti, učí se naslouchat ostatním a prosazovat své názory a návrhy k úspěšnému zdolání překážky.

Většina překážek je pak horizontálních a jedinci se po nich pohybují z jedné strany na druhou, jen vodorovně. Po vertikálních, nebo-li svislých překážkách, je potom směr od země nahoru a bývají to většinou přístupové překážky k vysokým lanovým překážkám.

5.2 Materiál pro stavbu NLD

Materiál, který používáme pro stavbu lanových drah, je nejdůležitější součástí pro jejich vybudování. Musí být v první řadě kvalitní a musí odpovídat všem bezpečnostním pravidlům, normám a nárokům pro lanové překážky. Měli bychom používat pouze certifikovaný materiál. Certifikační značky:

- CE – značka CE (Comité Européen de Normalization) nám říká, že všechny výrobky byly odzkoušeny v akreditovaných evropských zkušebnách a plně vyhovují evropským normám. Normě, které vyhovuje, je označena zkratkou EN a příslušným číslem určujícím na co je výrobek vhodný (Project Outdoor s.r.o., 2007).
- UIAA – Mezinárodní unie horolezeckých svazů (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) dohlíží na bezpečnostní normy všech výrobků ur-

čených k horolezectví. Výrobky, které mají certifikát UIAA, procházejí většinou přísnějšími kritérii, než jsou normy CE. Tato norma na výrobcích je však nepovinná (Theuiaa, 2007).

5.2.1 Lana

Lana jsou nejdůležitějším článkem při stavbě lanových překážek a můžeme je rozdělit podle užitého materiálu, konstrukce a chování při zatížení. Hlavním a podstatným dělením je především podle chování při zátěži, ovlivněné pružností (elasticitou) výchozího materiálu, konstrukcí jádra, opletu a chemickou nebo tepelnou úpravou vláken. Podle těchto vlastností dělíme lana na takové dvě základní skupiny – dynamická a statická (Frank, 2007).

Lana dynamická jsou vyráběna tak, aby pohlcovala pádovou energii, a tím snižovala rázovou sílu, která působí na lezce v okamžiku zachycení pádu svým protažením. Jejich průtažnost je 5-15 % při zatížení. Vyrábí se o průměrech 8-12 mm a většinou jsou určena pro horolezectví. Tato dynamická lana můžeme ještě dělit do tří skupin. První jsou lana jednoduchá, která lze používat při lezení v jednom prameni. Průměr těchto lan je cca od 9,8-12 mm. Druhou skupinou jsou tzv. lana poloviční, které musíme při lezení používat v páru a jejich průměr je cca od 8-9 mm. Poslední skupinou jsou dvojitá lana, která patří k nejtenčím a používají se při lezení zdvojeně a průměr se pohybuje od cca 7-9 mm. Všechna tato lana musí splňovat evropské normy a v některých detailech normy UIAA, které jsou ale dobrovolné. Lana musí být označena na obou koncích písmenem, logem CE, logem UIAA a symbolem pro kategorii lana (Frank, 2007; Raleigh, 2009).



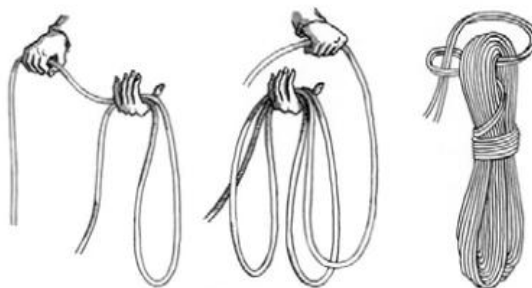
Dvojité lano Poloviční lano Jednoduché lano

Obr. 2: Typy dynamických lan (zdroj: Frank, 2007)

Statická lana se vyrábí o průměrech 9-11 mm a jsou konstruována tak, aby vydržela statické zatížení a jejichž průtažnost při zatížení nepřesáhla 5 % jejich délky. Tato lana jsou nevhodná pro horolezce a užívají se především pro speleologické a záchranářské práce a pro práce ve výškách. Můžeme je též využít právě při stavbě lanových překážek (Frank, 2007; Raleigh, 2009).

Dalšími lany jsou pak silná konopná lana a lana z umělých vláken, jejichž průměr je většinou větší než 30 mm. Tato lana se používají převážně na lodích, v průmyslu, ale i ve sportu (např. šplh). Charakteristika těchto lan mnohokrát překračuje bezpečnostní normy pro překážkové dráhy, proto je lze využívat také.

Velmi důležité je o lana pečovat, protože každé lano stárne a ztrácí své vlastnosti. Při intenzivním denním používání vydrží zhruba půl roku. Je zapotřebí se o ně starat a šetrně s nimi zacházet. I taková maličkost, že zbytečně po laně šlapeme někde po zemi, ho může poškodit. Pokud se nám lano namočí, měli bychom ho sušit volně rozvěšené, ale ne příliš blízko zdrojům tepla nebo na sluníčku. Přímé sluneční záření lano poškozují a snižuje jeho pevnost. Je dobré lano čas od času také vyprat a zbavit ho drobných nečistot a prachu. Lano pereme ve vlažné vodě s mýdlovým roztokem. Životnost lan prodloužíme také vhodným skladováním a přenášením. Nepoužívaná lana skladujeme v temné, suché a větrané místnosti a mimo přímé zdroje tepla. Lana většinou přenášíme a uskladňujeme smotané v tzv. panence, kdy volný konec lana uchopíme do levé/pravé ruky asi 1,2 m od konce. Druhou rukou potom odměříme smyčku z lana až do upažení a přiložíme ji zpět do první ruky. Postupným přidáváním smyček poté svineme celé lano. Volné konce lana potom využijeme na závěrečné omotání v horní třeti-



Obr. 3: Postup svinutí lanové panenky (zdroj: Frank, 2007)

ně kolem smyček a v místě držení lana je prostrčíme dovnitř tak, že vytvoříme očko a jím pak provlékneme volné konce a utáhneme (Neuman, 2000; Frank, 2007).

5.2.2 Smyčky a popruhy

Rozeznáváme dva druhy smyček a popruhů – ploché a kulaté. Jsou to krátké kusy lan, šňůr nebo popruhů různých průměrů a délek od 1-4 m. Smyčky používáme především při stavbě lanových překážek, například k uvázání sítě, trámů, kulánků a jsou součástí překážky či vybudování nástupu a sestupu k lanové překážce (Hanuš, 1999; Raleigh, 2009).



Obr. 4: Ploché smyčky
(zdroj: Ocún, 2011)



Obr. 5: Kulaté pomocné horolezecké
šňůry (zdroj: Alpinus, 2007)

5.2.3 Karabiny

Karabiny jsou velice pevné kovové spojky, které slouží ke spojování lan s lezeckými úvazky, k napínání a spojování lan. V dnešní době se vyrábí z velké části z lehkých hliníkových slitin. Existují také karabiny ocelové, které se neliší od lehkých hliníkových žádnými mechanickými vlastnostmi, ale pouze svojí vahou. Pro stavbu lanových překážek jsou potom vhodnější ocelové karabiny, které mají delší životnost. Pro lanové aktivity používáme hlavně karabiny s pojistkou (Hanuš, 1999; Neuman, 1999).

Karabiny se vyrábějí v několika základních tvarech:

- základní s rovnou západkou
- „děčka“ s prohnutou západkou pro snadnější zapnutí lana
- karabiny oválné s pojistkou západky (se zámkem) a bez pojistky
- karabiny HMS (Halb-Mastwurf Sicherung) jsou oválného hruškovitého tvaru používané pro jištění pomocí poloviční lodní smyčky, vždy s pojistkou

První dva typy karabin se často využívají ve spojení prošíitou smyčkou, tzv. expreskou, která usnadňuje postup prvolezce na cestě s nýty (Neuman, 1999).



*Základní s rovnou zá-
padkou*



*„Děčka“ s prohnutou
západkou*



Expreska



*Oválná s automatickou
pojistkou*



*HMS se šroubovací
pojistkou*



*HMS s automatickou
pojistkou*

Obr. 6: Různé druhy karabin (zdroj: Singing Rock, 2010)

5.2.4 Kladky

Kladky v lanových překážkách mají několik využití. Mohou sloužit jako pomůcka pro napínání lanových překážek nebo mohou být součástí některých překážek, spíše vysokých lanových drah (lanovky, přemostění) (Hanuš, 1999).



Obr. 7: Příklady kladek (zdroj: Singing Rock, 2010)

5.2.5 Ochranné pásy z koberce a linolea

Jak už jsme zde také zmínili, pokud stavíme lanové překážky v přírodě a využíváme k tomu stromy, měli bychom být velmi ohleduplní. Proto je velmi dobré mít při sobě nějaké pásy starého koberce nebo linolea, které slouží k ochraně stromu, ale současně i k ochraně lana. Napnutá a zatížená lana dokážou velmi poškodit kůru stromu a může dojít až k „přeříznutí“ kůry a lýka stromu čímž může posléze zahynout. Naopak i hrubá kůra stromů nám může poškodit náš materiál, který používáme pro stavbu lanových drah. Je tedy velmi důležité chránit naši přírodu a také náš materiál, proto důsledně používáme ochranné pomůcky (Hanuš, 1999).

5.2.6 Ochranná přilba

Ochranné přilby slouží jako bezpečnostní pomůcky a je bezpodmínečně nutné je mít na všech vysokých překážkách a doporučuje se je mít i na nízkých lanových překážkách. Z bezpečnostního hlediska je dobré je používat i u nízkých drah. Při překonávání některých překážek může dojít k nekontrolovatelnému pádu a to může vézt

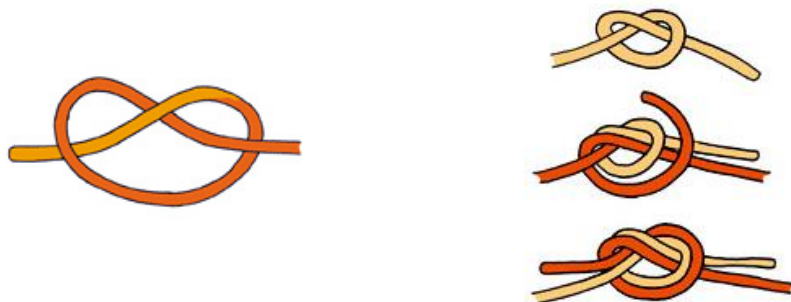
i k nechtěnému zranění. Přilby by měly být lehké a neměly by bránit ve výhledu a v pohybu (Neuman, 1999).

5.3 Uzly, úvazy, spojky a smyčky

Pojem „uzel“ se všeobecně používá pro jakoukoli smyčku, spojku nebo motanici ohebného materiálu, která je vytvořená úmyslně nebo náhodně. Uzel má však mnohem přesnější význam, na rozdíl od spojky, úvazu nebo smyčky, zajišťuje dva konce lan, například provázku na balíčku, dárku, bandáže, šněrovadel u bot aj. Dalším termínem je úvaz, pomocí kterého můžeme upevňovat lano k tyči, sloupu, kruhu nebo jinému lanu či k sobě samému. Úvaz musí odolat zatížení, jemuž bude vystaven, ať stálému nebo přerušovanému, stejně jako plynulému či trhavému tahu. Zatížení může působit třeba v pravém úhlu nebo v různých směrech. Úvazy jsou většinou pevnější než smyčky a spojky. Spojky potom spojují dvě lana nebo provazy k sobě, například kvůli prodloužení. Posledním pojmem jsou smyčky, pevné smyčky se často používají jako dočasné úvazy, protože je můžeme snadno odhodit a použít znovu, aniž bychom je museli rozvázat (Budworth, 2006).

Jednoduchý uzel, spojka

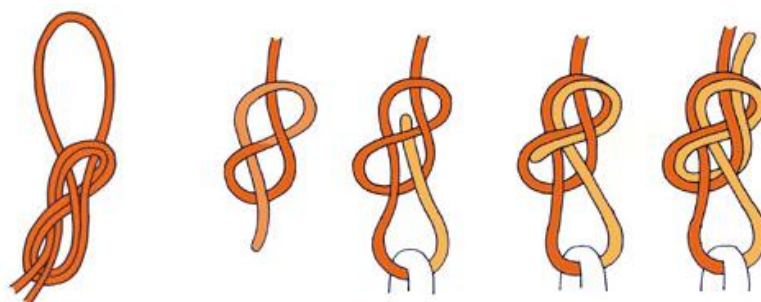
Je to jeden z nejjednodušších uzlů, který se běžně používá. Při vázání tohoto uzlu bychom měli být opatrní, protože lano velmi namáhá a dochází k velkému opotřebení. Tento uzel většinou nachází uplatnění tak, že se uvazuje na konci lan, aby například neproklouzl jistící pomůckou nebo abychom zabránili rozpletení pramenů. Můžeme ho použít i jako jednoduchou spojku, která je nazývána také jako uzel UIAA. Je dobrým uzlem na spojování popruhů a plochých smyček díky své jednoduchosti. Velmi dobře drží a lze ho později rozvázat i přesto, že byl značně zatížen (Hanuš, 1999; Raleigh, 2009).



Obr. 8: Jednoduchý uzel a jednoduchá spojka (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Osmičkový uzel

Osmičkový uzel můžeme využít také jako smyčku nebo spojku. Je vhodný pro navázání se na lano, zabránění proklouznutí jisticí nebo slaňovací pomůckou. Osmičková spojka se používá také na spojení dvou lan například při slanění. Jeho nevýhodou pak je objemnost a může se zaseknout ve slaňovací pomůcce (Neuman, 2000; Raleigh, 2009).



Obr. 9: Osmičkový uzel (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Prusíkův uzel

Prusíkův uzel je jednoduchý uzel sloužící například k uchycení lana k pevnému bodu, a čím více se zatěžuje, tím pevněji se svírá. Po uvolnění se jde snadno rozvázat. Lze ho také nazvat symetrickým zadrhovacím uzlem pro své vlastnosti. Pomocí slabší smyčky ho uvážeme na jiné lano, kdy se při zatížení zadrhne a neposunuje se. Nezatíženou smyčku naopak můžeme v klidu posunout. Můžeme ho tedy používat ke šplhání na

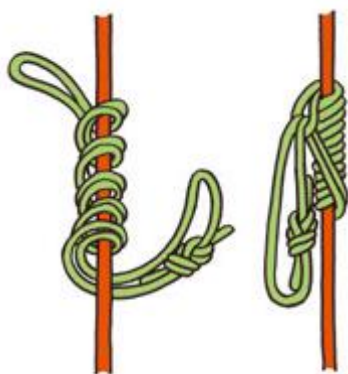
laně, nebo pro naše potřeby ho můžeme využít k vypínání lan pro lanové překážky pomocí kladek (Neuman 1999, 2000).



Obr. 10: Prusíkův uzel
(zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Excentrický zadrhovací uzel

Excentrický zadrhovací uzel je také někdy nazýván jako francouzský prusík. I tento svírací uzel můžeme využít například ke šplhání, napínání lan nebo dokonce k sebejištění a při záchranných akcích. Oproti jednoduchému prusíkově uzlu lépe drží a může se uvázat i ze silnější smyčky (Neuman, 1999, 2000).



Obr. 11: Excentrický zadrhovací uzel (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Lícový uzel

Lícový uzel je také někdy nazýván jako loďkový úvaz a není to vlastně nic jiného než lodní smyčka, která je uvázána na laně obtočeném okolo kůlu. Můžeme jím tedy uvázat jakékoli lano k tyči, sloupku nebo ke stromu (Hanuš, 1999; Budworth, 2006).



Obr. 12: Lícový uzel (zdroj: vlastní)

Ambulantní uzel

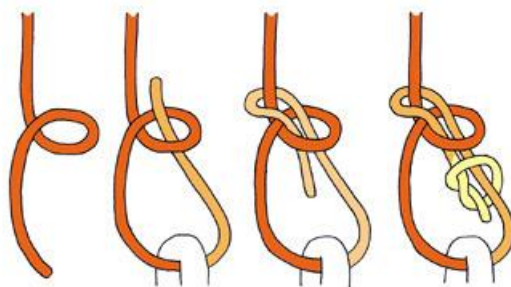
Svůj název ambulantní uzel nebo také plochá spojka je odvozen od svého účelu, kdy byl používán při obvazování, protože netlačil. Lze ho také použít při svazování dvou stejně silných lan. Ale pro větší bezpečnost musí být ještě na každém volném konci zajištěn pojistným uzlem (Neuman 1999, 2000).



Obr. 13: Ambulantní uzel a plochá spojka (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Dračí smyčka

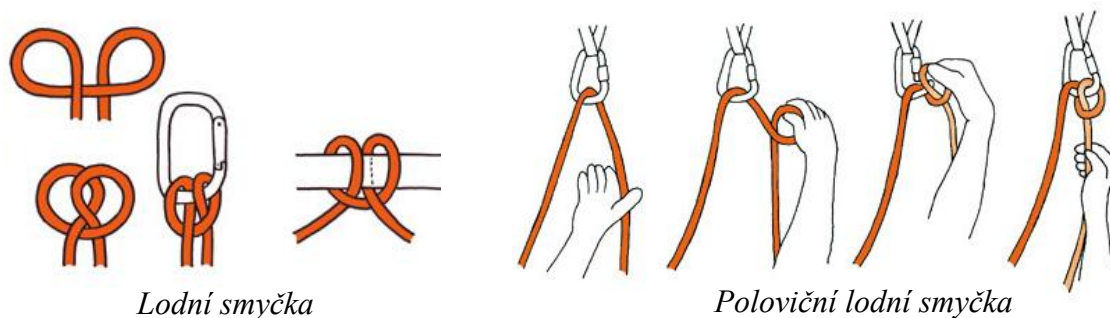
Dračí smyčka byla dříve klasický uzel pro navazování se na lano při horolezení. Dnes se tento uzel příliš nepoužívá, jelikož v minulosti se stalo pár případů, kdy dračí smyčka povolila. Výhodou tohoto uzlu je, že se snadno uvazuje a rozvazuje, ale je potřeba ho zakončovat pojistnými uzly. Další variantou dračí smyčky je dvojitá dračí smyčka, které můžeme použít při vytahování bezvládných osob nebo pro zdvihání osob, které potřebují mít volné ruce k práci. K pevnému upevnění ke sloupu nebo stromu můžeme využít ještě trojitou dračí smyčku (Hanuš, 1999; Neuman, 2000; Budworth, 2006).



Obr. 14: Dračí smyčka s pojistným uzlem (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Lodní smyčka

Název lodní smyčka je spojen s tím, že tento uzel sloužil dříve hlavně k uvazování lodí ke kůlu. Uzel má široké využití a můžeme ho použít všude tam, kde je potřeba přivázat lano ke kůlům nebo stromům. Musíme však dávat pozor, protože lodní smyčka nedrží na hranatých trámech. Smyčka se svírá tím pevněji, čím větší je tah. Tzv. poloviční lodní smyčku pak můžeme použít jako plnohodnotný způsob jištění pomocí HMS karabiny (Hanuš, 1999; Neuman, 1999).



Obr. 15: Lodní smyčka a poloviční lodní smyčka (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Liščí smyčka

Liščí smyčka je velmi jednoduchý uzel, který můžeme použít při ovinutí například větve nebo stromu uzavřenou smyčkou nebo lanem. Tato smyčka je vlastně jednoduchý

prusíkův uzel, který už byl zmíněn před tím. Čím více je tedy zatěžován, tím pevněji se svírá a po uvolnění se snadno rozváže (Hanuš, 1999; Neuman, 2000).

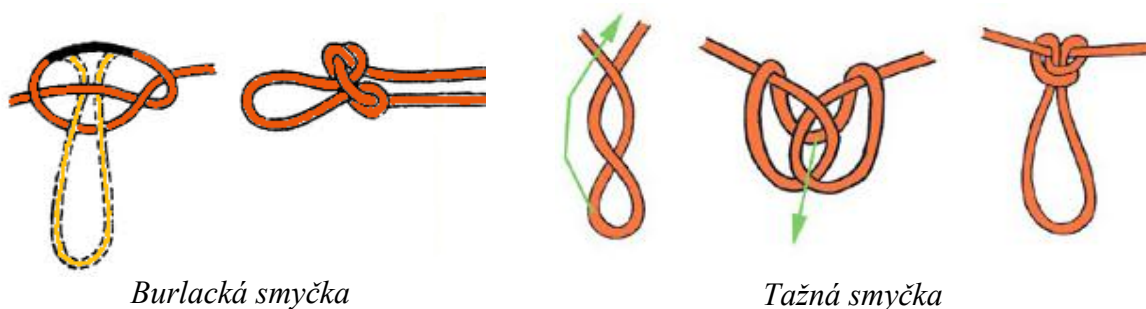


Obr. 16: Liščí smyčka (zdroj: vlastní)

Burlacká a tažná smyčka

Burlacká smyčka je někdy také nazývána jako pevné ouško, které je vhodné na vytvoření ok pro šplhání na laně nebo rukojeti k vlečné šňůře. Lehko se zavazuje, dobře drží a můžeme za ni tahat na obě strany.

Podobné použití pak má také tažná smyčka, jež vytváří na lanu oka, která se dají zatížit v obou směrech. Sice je složitější než burlacká smyčka, ale je spolehlivější a pevnější (Hanuš, 1999).

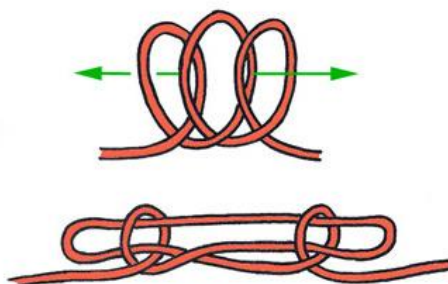


Obr. 17: Burlacká a tažná smyčka (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Zkracovačka

Ovčí nožka, jak se někdy říká zkracovačce, patří mezi základní skautské uzly. Tímto uzlem můžeme zkracovat lana, aniž bychom je museli řezat. Zkracovačku můžeme také použít tehdy, pokud je lano v některém místě poškozené. Na laně ji uvážeme tak,

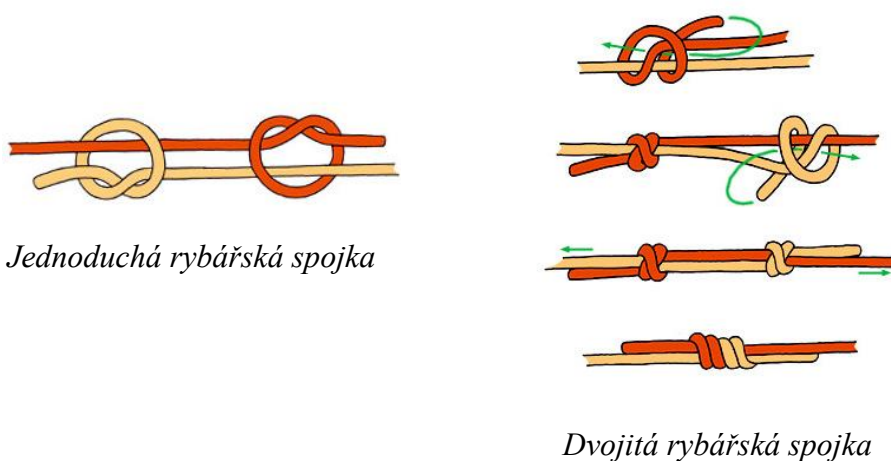
aby se poškozená část lana dostala do oblasti, kde není poškozená část namáhána (Hanuš, 1999).



Obr. 18: Zkracovačka (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Rybářská spojka

Jedná se vlastně o jednoduchý rybářský uzel, který slouží ke spojení dvou lan nebo šňůr. Jednoduchý uzel je však náchylný k povolení a samovolnému rozvázání. Proto se raději používá dvojitý nebo dokonce trojitý rybářský uzel. Tyto zesílené uzly pak slouží ke svázání dvou lan nebo k vytvoření uzavřené smyčky. Trojitý rybářský uzel můžeme použít i na poměrně kluzkých a tvrdých lanech (Budworth, 2006; Raleigh, 2009).



Jednoduchá rybářská spojka

Dvojitá rybářská spojka

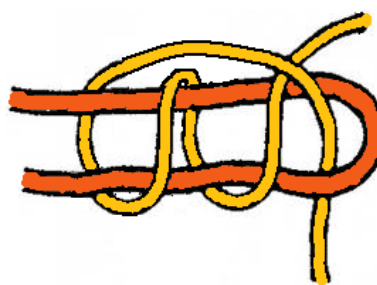
Obr. 19: Jednoduchá a dvojitá rybářská spojka (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Škotova spojka, Stěžňová škotova spojka

Škotova spojka slouží pro spojení dvou různě silných lan nebo pro spojení lana a látky (např. navázání šňůry na cíp stanové plachty). Nevýhodou této spojky je, že pokud používáme syntetická lana, tak tato lana prokluzují a mohou se ze spojky vyvléci. Je dobré si také uvědomit, že tento uzel je spolehlivý jen tehdy, když je lano namáhané tahem. Větší bezpečnost a zabránění prokluzu můžeme zajistit tím, že budeme používat stěžňovou škotovu spojku. Vychází z normální škotovy spojky, ale liší se tím, že se lano okolo smyčky ovíjí dvakrát. Uzel je tím pevnější, i když není plně zatížen (Hanuš, 1999; Neuman, 2000).



Škotova spojka



Stěžňová škotova spojka

Obr. 20: Škotova a stěžňová škotova spojka (zdroj: vlastní)

5.4 Napínání lan

Jeden z nejdůležitějších úkonů, se kterým se setkáme při stavbě lanových překážek mezi stromy, je napínání lana. Lana musí být vypnuta tak, abychom po nich mohli bezproblémově chodit a příliš se neprověsili. Postupem let však byly vymyšleny nejrůznější metody a způsoby, jak mezi dvěma pevnými body lano napnout. Lano můžeme napínat bez pomůcek, s pomůckami nebo s různými napínacími mechanismy, např. kladkostroj (Neuman, 1999).

První variantou, jak vypínat lana, je vypínání bez pomůcek. Můžeme využít charakteru lodní smyčky tak, že pootočíme celým uzlem proti směru napínaného lana, které vstupuje do uzlu. K částečnému napnutí dojde zatažením za volný konec. Postup opakujeme do té doby, dokud lze pootočit celým uzlem kolem osy stromu. Předností je,

že operaci zvládne pouze jeden člověk. Lano však není vypnuté dokonale, záleží hodně na odporu materiálu, na který uzel přivazujeme. Je-li lano stále povolené, je možno ho dopnout pomocí obtáčení kolem stromu. Volný konec lana obtočíme jednou kolem stromu, pak ho obtočíme kolem napínaného lana, které jde z uzlu. Zatažením za volnou část lana dojde k částečnému vychýlení vypínaného lana, čímž dojde znovu k částečnému napnutí. Postup opakujeme zase tak dlouho, dokud nedosáhneme požadovaného efektu. Na závěr zajistíme konec lana před povolením (Project Outdoor s.r.o., 2007).

Další variantou napínání lana je využití různých pomůcek – smyčky, karabiny atd. Například pomocí několika smyček a dvou karabin, můžeme sestrojít jednoduchý kladkostroj, díky kterému je možné lano vypnout. K sestrojení takového kladkostroje je zapotřebí jedna silná smyce, dvě tenké smyčky pro uvázání prusíků a dvě karabiny. Jeden konec lana připevníme pomocí dračí smyčky k prvnímu stromu a na druhý strom uvážeme silnou smyce, nejlépe pomocí osmičkového uzlu. Do této smyce pak zapneme karabinu a do ní napínané lano. Pomocí druhé karabiny a prusíku vytvoříme jednoduchý kladkostroj, přes který napínáme lano. Druhou smyčku použijeme také jako prusík, který jde od smyčky k napínané části lana a slouží jako pojistka a pomůcka při odpočinku. Volný konec lana na závěr omotáme kolem stromu a uvolníme tak tah na druhý prusík (Neuman, 2000).

Při tomto jednoduchém karabinovém kladkostroji nelze popřít fyzikální zákony a je zřejmé, že při protahování lana karabinami dochází k velkému tření. To potom snižuje účinnost vynaložené síly až o 1/3 při napínání lana. Celý proces můžeme zefektivnit tím, že místo karabin použijeme kladky. Tím nám vznikne už skutečný kladkostroj, který nám pomůže vypnout lano tak, že po něm můžeme bez problému chodit (Neuman, 1999).

Posledním způsobem, jak můžeme vypínat lana při stavbě lanových překážek, je použití různých napínacích mechanismů (kladkostroje, ráčny). Pomocí těchto napínacích pomůcek lze vybudovat řadu překážek za mnohem kratší čas a s vynaložením menší energie a úsilí. Pokud by se člověk chtěl stavbou lanových překážek zabývat více a častěji, je dobré si tyto napínací pomůcky pořídit (Hanuš, 1999).

5.5 Stavba lanových překážek

Než začneme budovat lanové překážky, je potřeba vše pořádně zvážit a promyslet. Pro stavbu překážek platí celá řada pravidel a postupů, které musíme dodržet. Základním předpokladem k vybudování takové dráhy s překážkami, je znalost vázání správných uzlů. Další důležitou a nezbytnou součástí je výběr vhodného místa, kde chceme překážky vybudovat. Pokud budeme stavět překážky někde v lese, měli bychom si zajistit alespoň souhlas majitele lesa, abychom tím předešli případným nedorozuměním (Hanuš, 1999).

Při stavbě lanových překážek v lese musíme dbát na to, aby náš vliv na okolní prostředí byl co nejmenší a brát ohled na přírodu, kde se budeme pohybovat. Místo, které jsme si vybrali, očistíme tak, aby bylo hlavně bezpečné a průchodné pro všechny účastníky. V celém okolí překážek je nutné odstranit veškeré nebezpečné předměty, jako jsou suché větve, kameny nebo menší polomy. Je potřeba zajistit bezpečné okolí v dostatečné vzdálenosti kolem překážek. Okolí musí umožnit pohyb i těm účastníkům, kteří dávají jiným dopomoc nebo záchranu při překonávání překážek (Neuman, 1999).

Velké ohledy pak musíme brát hlavně na stromy, mezi které budeme navazovat naše lanové překážky. Pokud hledáme vhodné stromy pro stavbu překážek, je dobré zvolit smíšený les s řídkým porostem, kde nalezneme vzrostlé a zdravé stromy. Nesmíme ale používat chráněné nebo jinak cenné stromy, jako jsou například některé stromy semenné nebo opylovači (např. kaštiny nebo jinany). Při uvazování lan ke stromům, bychom měli používat různé podložky, abychom zabránili poškození kůry stromu. Jako podložku můžeme využít kus starého koberce nebo linolea apod. Když uvazujeme lano ke stromu, je nejlepší použít lodní smyčku, protože potřebujeme uzel, který nepovolí. Uzel většinou ještě doplňujeme pojistkou, díky které pak uzel můžeme snadněji rozvázat (Neuman, 1999; Hanuš, 1999).

Důležité je také si promyslet skladbu překážek, které budeme chtít stavět. Existuje totiž celá řada typů překážek, které můžeme postavit a využít a jak je budeme různě kombinovat. Vhodné je volit takovou skladbu překážek, která klade přiměřené nároky na fyzické schopnosti žáků. Překážky bychom měli vybudovat tak, aby vyžadovaly udržování rovnováhy, obratnost, sílu i vytrvalost. Aby rozvíjely u žáků dovednost rovno-

vážného postavení, houževnatost v dosahování cílů, dokázali řešit problémy a pracovat v riskantně vyhlížejících situacích.

6 METODICKÁ PŘÍRUČKA

Cílem práce je vytvoření metodické příručky pro učitele a nejen pro ně, aby jim pomohl a poradil s realizací nízkých lanových překážek na základních školách a třeba i v jiných dětských organizacích, jako jsou například domy dětí a mládeže. Jednoduchou a srozumitelnou formou zde ukážeme postup při realizaci a stavbě překážek, správné vedení programu pro žáky a na co všechno si dát pozor. Jak bylo řečeno již v předchozích kapitolách, při správném naplánování a realizaci lanových překážek, mohou velmi pozitivně působit na rozvoj žáků a pomáhat jim rozvíjet klíčové kompetence v rámci Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání.

6.1 Příprava programu

Nejdůležitější součástí přípravy celého programu je přístup učitele. Je třeba být pro celou věc nadšený, zapálený a chtít to dělat. Musí mít jasno v tom, proč to dělá a co od toho očekává. Pokud toto zvládne, je to velký krok, aby odvedl kvalitní práci a žáci si celý program nejen zábavně užili, ale také si z něho něco odnesli. Před samotnou realizací lanových překážek je zapotřebí si uvědomit pro koho a jakou věkovou skupinu je budeme připravovat. Je nutné vždy brát v potaz věkové zvláštnosti a rozdíly žáků a také co chceme u nich rozvíjet. Potřebujeme plánovat podle toho, aby program byl co nejvhodnější pro tu danou skupinu, pro kterou program připravujeme. Děti školního věku hledají hlavně zábavu, soutěže, dobrodružství a akci. Soutěží velice rádi, ale většinou každý sám za sebe, spolupráce jim dělá problémy. Vhodná volba překážek a správně postavený program, může rozvíjet spolupráci žáků ve skupině.

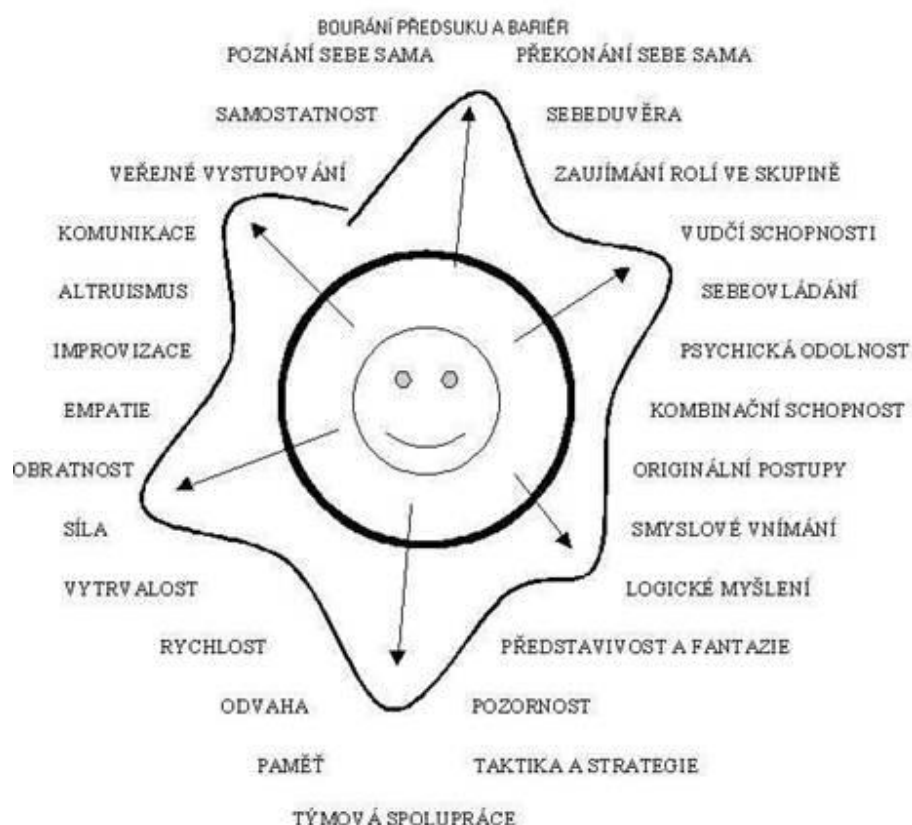
Pokud učitel chce připravit zajímavou a přínosnou akci pro žáky, tak že na ni nezapomenou dlouhý čas, nemůže program sestavovat jen tak nahodile. Je potřeba vybírat takové překážky, aby do sebe zapadaly a vhodně mezi sebou navazovaly. Neměly by být sestaveny jen na to, aby rozvíjely pouze fyzickou zdatnost, ale také donutily žáky přemýšlet a řešit problémové situace vyplývající s překonáním překážek. Skladba celé

dráhy s překážkami musí mít potom logickou posloupnost, vyváženost, pestrost, jež bude mít rytmus, spád a celý program bude gradovat.

Důležitým prvním krokem je určení si cílů celého programu, který budeme chystat. Co od něho budeme čekat, co má přinést žákům a co si mají z celého programu na závěr odnést. Je potřeba si ujasnit, co bude pro nás prioritou a zbytečně toho nechtít příliš. Cílem by mělo být hlavně jinou formou výchovy a vzdělání rozvíjet osobnost žáků. Předpokládá se, že učitel bude většinu žáků na škole znát, a proto by pro něj mělo být jednodušší určení si cílů pro jednotlivé třídy a sestavit celý program co nejvhodněji a na míru dané skupině.

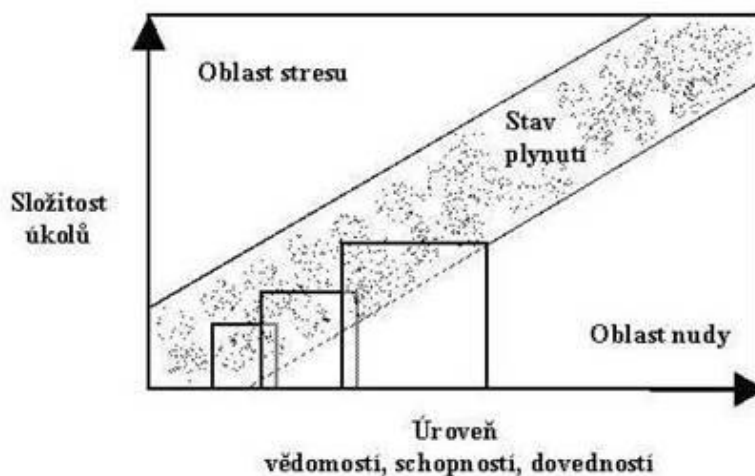
Skladba překážek, jak už bylo uvedeno, musí mít logickou posloupnost, vyváženost a pestrost. Měla by se střídat akce a napětí s uvolněním a oddechem. Dobře poskládaný program je potom pro žáky mnohem zajímavější a každý si přijde při plnění pohybového úkolu na své a může se něco nového naučit. Lépe se pak i plní cíle, které si určíme na začátku. Žáci musí celý program aktivně prožít a odnést si co nejvíce pomocí zážitků. Prožitek, zážitek je hlavní součástí zážitkové pedagogiky a výchovy prožitkem. Je pro ně typické zakotvení prožitku i v širších souvislostech. Prožitek je převeden do zkušeností jedince, který je může opětovně využít i v jiných situacích (Jirásek, 2004).

Při přípravě programu pro žáky, je zapotřebí dodržovat tzv. zóny komfortu a stresu. Každý člověk se během svého života učí dovednostem, získává zkušenosti, získává své modely chování i komunikace a vytváří si svůj žebříček hodnot. K takovému učení nejlépe dochází, pokud se učení pomocí prožívání a zážitků nachází právě na rozhraní těchto zón komfortu a stresu. Žáci tak mohou objevovat své cíle a smysl života a tím si kolem sebe vytvořit zónu komfortu. Tato zóna, jinak řečeno, je zónou zkušenosti a bezpečnosti a při dalších situacích jsou připraveni na jejich řešení. Pokud z této zóny vykročíme, dostaneme se do oblasti, kterou můžeme vhodnými způsoby rozvíjet a tak rozšiřovat zónu komfortu. Naopak když některou z rozvinutých schopností nebo dovedností dlouhodobě neužíváme, tak se její stav snižuje (O. s. – Atmosféra, 2008).



Obr. 21: Model zóny komfortu a stresu (Hanuš, in press)
(zdroj: O. s. – Atmosféra, 2008)

Přechod zóny komfortu spojený s výzvou subjektivního „rizika“, které vyvolává pozitivní eustres, se částečně překrývá se stavem optimálního prožívání, nebo-li „plynutí“. Tento pojem, který stojí na teorii optimálního prožívání, formuloval poprvé Mihaly Csikszentmihalyi (1996). Plynutí můžeme charakterizovat jako stav, při kterém dochází k zapojení emocí do služeb určité aktivity nebo učení, v našem případě nízké lanové překážky. Ve stavu plynutí musí být člověk plně zaměřen na vykonávanou činnost (bezprostřední prožívání), že ji přiřazuje maximální důležitost. Je-li činnost příliš jednoduchá, člověk se může nudit, a pokud je příliš těžká, může u člověka nastat stres a úzkost. Ideální je stav právě na hranici mezi nudou a stresem (Jirásek, 2004).



Obr. 22: Stav plynutí (Másilka, 2003 upraveno dle Czikszentmihalyi, 1996)
(zdroj: O. s. – Atmosféra, 2008)

6.2 Výběr místa

Před samotnou stavbou lanových překážek je nutné najít vhodné místo. Ne každé místo je vhodné a použitelné pro překážky. Musíme stále myslet na spoustu věcí, které se týkají samotné stavby a potom pohybu během celého programu. Proto není vůbec na škodu, když vyrazíme do přírody o pár dní dříve a projdeme si celý terén a zkusíme najít vhodné místo pro náš program.

Při výběru místa musíme brát ohled na jeho vzdálenost od školy nebo jiného místa, kde se zrovna se žáky nacházíme. Vybrané místo by mělo být hlavně stranou všech rušivých elementů, jako jsou například rušné ulice nebo silnice, různá sportovní a rekreační střediska s velkým počtem návštěvníků apod. Na druhou stranu by místo mělo být vzdáleno tak, aby žáci nestrávili půldne jen pochodem k danému místu. Lanové překážky totiž vyžadují velkou soustředěnost všech žáků, jak už těch, jež překonávají jednotlivé překážky, ale také těch, kteří jim dávají záchranu. Kterýkoli ruch nebo vyrušení od dané činnosti, může být nebezpečné. To samé platí i při dlouhém pochodu, kdy žáci mohou být unaveni a nesoustředěni na jakoukoli činnost. Nelze také neopomenout,

při výběru místa, jeho atraktivitu, která přispívá k celkově lepšímu prožitku celého programu a splnění jeho cílů.

Dalším důležitým faktorem, na který je potřeba myslet při výběru místa, je terén. Terén by v první řadě měl být bezpečný pro žáky, ale také pro učitele. Musíme ho vyčistit pokud možno od všech popadaných větví, klád, kamenů a jiných předmětů, které mohou být nebezpečné během programu. Místo musí být bezpečné při pádu pro žáka a také pro ty, kteří mu dávají pomoc. Pokud možno, terén by neměl mít žádný sklon, který by zvyšoval riziko případného úrazu. Celé místo musí být umístěno tak, aby všichni žáci měli dostatek bezpečného místa kolem sebe a učitel měl velmi dobrý přehled o celém místě kolem sebe a mohl sledovat veškeré činnosti, které se dějí na lanových drahách.



Obr. 23: Příklad možného místa pro stavbu NLD s prostranstvím na hry (zdroj: vlastní)

Stromy, ty jsou podstatnou součástí při výběru vhodného místa. V našem případě budou totiž stromy hlavním pilířem při stavbě nízkých lanových překážek, bez kterého se neobejdeme. Vybíráme hlavně vzrostlé stromy, které většinou mají již ukončen základní vývoj a mají dost vyvinutý kořenový systém, aby nedošlo například k jeho vyvrácení. Pokud v nevyhnutelném případě musíme využít i slabší strom, je zapotřebí ten-

to strom ukotvit k jinému stromu a zabránit tak k jeho vyvrácení nebo ohnutí. Stromy, které využíváme pro stavbu lanových překážek, by měly mít i přiměřenou vzdálenost, aby jedna překážka nebyla příliš dlouhá a druhá například příliš krátká. Záleží ale také na typu překážky.

Náš pobyt v přírodě by měl být takový, abychom příliš nenarušovali klid a rovnováhu daného místa. Při samotné stavbě překážek a uvazování lan, bychom měli být velmi ohleduplní k přírodě a hlavně ke stromům, které využíváme. Je třeba chránit stromy různými ochrannými pomůckami, které mohou být například ze starého koberce, linolea, nebo různých kousků dřeva (větve, hranolky, ...), kterými obložíme strom před uvázáním lana. I naše chování během celého programu by mělo být takové, abychom co nejméně narušovali celý ekosystém vybraného místa. Aby i po odchodu bylo místo minimálně narušené a naše přítomnost co nejméně znatelná.

Pokud máme již místo vybrané, není potom také na škodu, zjistit si majitele vyhlídnutého místa a poprosit ho o povolení. Můžeme tím předejít pozdějším a jistě nepříjemným problémům nebo konfliktům. Toto povolení může mít různé podoby, od písemného s potřebnými náležitostmi až po pouhou ústní domluvu či dohodu. Majitelem může být kdokoli, od města a obce až po Lesy ČR, Vojenskou správu či soukromníky aj. Kterákoli instituce nebo člověk jistě nebude bránit tak ušlechtilému výchovně vzdělávacímu programu, který pro žáky připravujeme. Pokud vše správně podáme a vysvětlíme, tak by již nemělo nic bránit v rozjezdu našeho plánu.

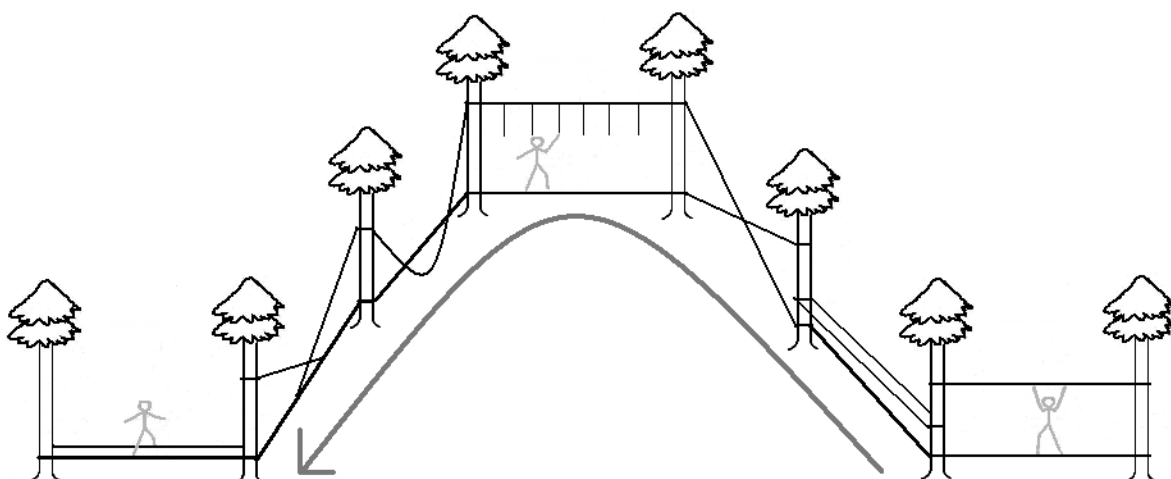
6.3 Objem a uspořádání překážek

Při plánování objemu a uspořádání překážek musíme brát v potaz spoustu faktorů, které vše ovlivňují. Důležité je věkové složení žáků a jejich počet. Také to, co chceme u žáků překážkami rozvíjet. Zda chceme u žáků rozvíjet fyzickou zdatnost a obratnost, aby dokázali řešit problémové situace nebo zda chceme u nich podporovat týmovou spolupráci a komunikační dovednosti mezi sebou. To všechno hraje velkou roli při plánování lanové dráhy.

Měli bychom volit takovou skladbu překážek, která je přiměřená a vyvážená v nárocích na fyzickou zdatnost a pohybové schopnosti všech žáků. Překážky volíme od jednodušších po složitější, aby se žáci na prvních překážkách spíše seznámili s překážkami a procvičili si rovnováhu či podávání dopomoci ostatními žáky. Skladba překážek od nejjednodušších po nejsložitější však není pravidlem, můžeme lanovou dráhu postavit tak, aby se v ní objevovali místa, kde si žáci mohou trochu oddechnout a nabrat síly na další překážky. Celá překážková dráha by pak měla být postavena tak, aby vyžadovala nároky na rovnováhu, obratnost, sílu a vytrvalost. Žáci musí být schopni řešit problémové situace, které vyplývají z překonání jednotlivých překážek.

Objem překážek, které chceme do lanové dráhy zařadit, je také z velké míry ovlivněn místem, kde budeme stavět. Počet stromů a volný prostor okolo nám nemusí dovolit postavit vše, co jsme si připravovali, a proto je potřeba objem a skladbu překážek přizpůsobit možnostem prostředí. Z tohoto důvodu musíme vyrazit do terénu vždy dříve a vše si důkladně prohlédnout a promyslet, abychom pak nebyli zaskočeni tím, že se nám na vyhládnuté místo nevejdou všechny překážky, co jsme si připravili.

Jak uspořádat překážky? Máme dvě možnosti, jak můžeme překážky uspořádat. První způsob uspořádání je takový, že jednotlivé překážky na sebe nebudou navazovat a žáci budou mezi překážkami přecházet. I přesto je nutné při tomto způsobu uspořádání určit pevná pravidla, jakým způsobem mají žáci postupovat a v jakém pořadí mají překážky absolvovat. Tento způsob je ale složitější na kontrolu průběhu celého programu. Druhým způsobem uspořádání je postavení lanových překážek v kruhovém nebo elipsovitém tvaru. Při tomto způsobu navazuje jedna překážka na druhou a žáci postupují v daném směru. Tento způsob je pro nás mnohem výhodnější, jelikož můžeme lépe sledovat veškeré dění na překážkách a kontrolovat žáky. Pokud nám při stavbě překážek přebývá dostatečně dlouhý kus lana z předchozí překážky, můžeme ho při tomto způsobu uspořádání využít dále při stavbě další překážky, nebo jej můžeme nastavit dalším lanem a pokračovat. Při stavbě nízkých lanových drah je lepší využívat tento způsob uspořádání, jelikož má mnohem více výhod než způsob první.



Obr. 24: Uspořádání lanových překážek v kruhovém (elipsovitém) tvaru (zdroj: vlastní)

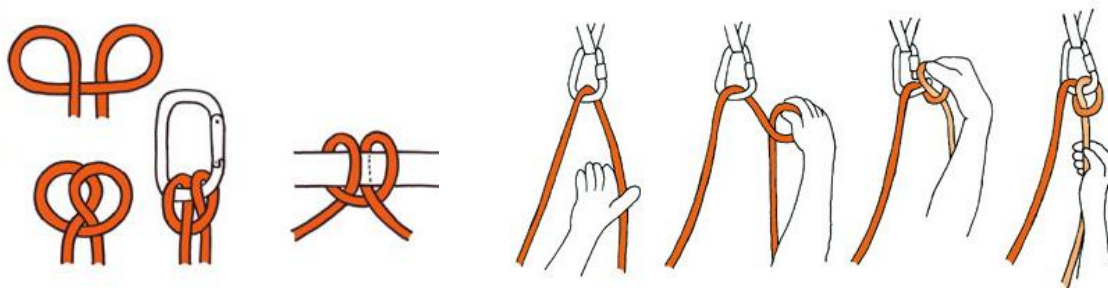
Potom při samotné stavbě pak musíme myslet také na to, že čím více budeme překážku dopínat, tím bude její překonání jednodušší pro žáky. Také záleží, do jaké výšky spodní lano navážeme. Čím níže lano bude, tím ho musíme více dopínat, ale žáci pak mají menší strach z výšky a mají mnohem jednodušší nástup. Pokud navážeme lano výše, nástup je pak složitější a k překonání překážky potřebují žáci potom více odvahy a pohybových dovedností. Jsou zde také kladeny vyšší nároky na žáky, kteří poskytují záchranu žákům, kteří se pokoušejí jednotlivé překážky překonat. Pokud tedy již máme vše pečlivě promyšleno a připraveno, tak nám již nic nebrání přistoupit k samotné stavbě nízkých lanových překážek.

6.4 Stavba překážek

Než přistoupíme k samotné stavbě nízkých lanových překážek, zjistili jsme, že je zapotřebí splnit spoustu dalších dílčích věcí, které všemu ještě předcházejí. Je zapotřebí si vše řádně promyslet, naplánovat, připravit a najít vhodné místo pro realizaci. Pokud stavíme lanové překážky poprvé, doporučuji si vše vyzkoušet již dříve, abychom si vše vyzkoušeli a osahali a také zjistili, co a jaká činnost trvá nejdéle a dělá nám problémy a naopak, co zvládáme bez problémů.

Možná to někomu přijde zbytečné, na co si zkoušet tak jednoduchou činnost, jako je navázat a napnout pár lan mezi stromy a vytvořit z nich překážky pro žáky. Na tom není nic těžkého, řekne si každý. Ale opak je pravdou a sami zjistíme, že to není až tak jednoduché a nejde to tak rychle, jak jsme si představovali. Proto bychom tuto naši přípravu také neměli podcenit a vyrazit do přírody a vše si předem v klidu natrénovat a vyzkoušet. Nemusíme si klást žádné vysoké požadavky na místo, kde budeme vše zkoušet, protože vše je jen pro nás, abychom se to naučili a vyzkoušeli.

Na začátku bychom se měli naučit pár uzlů, které budeme při stavbě určitě používat a nedělali nám potom problémy. Základním uzlem, který jistě budeme používat při uvažování lana ke stromu a také při napínání lana, je lodní smyčka. Lodní uzel nebo smyčka je velmi jednoduchý a má široké využití. Lze ho použít všude tam, kde je potřeba přivázat lano ke kůlům nebo stromům. Musíme však dávat pozor, protože lodní smyčka nedrží na hranatých trámech. Smyčka se svírá tím pevněji, čím větší je tah. Je také zapotřebí doplnit lodní smyčku ještě pojistkou, abychom opravdu zabránili rozvázání.



Lodní smyčka

Poloviční lodní smyčka

Obr. 25: Lodní smyčka a poloviční lodní smyčka (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

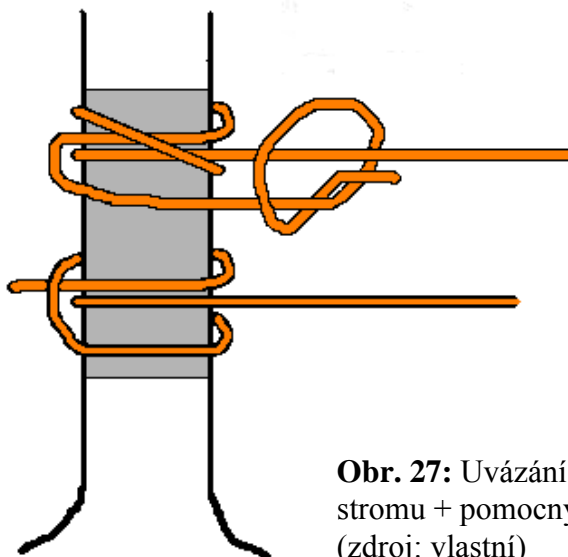
Dalším důležitým uzlem je prusíkův uzel. Je to jednoduchý uzel sloužící například k uchycení lana k pevnému bodu, a čím více se zatěžuje, tím pevněji se svírá. Po uvolnění se jde snadno rozvázat. Lze ho také nazvat symetrickým zadrhovacím uzlem pro své vlastnosti. Pomocí slabší smyčky ho uvážeme na jiné lano, kdy se při zatížení za-

drhne a neposunuje se. Nezatíženou smyčku naopak můžeme v klidu posunout. Můžeme ho tedy používat ke šplhání na laně, nebo pro naše potřeby ho můžeme využít k vypínání lan pro lanové překážky pomocí kladek (Neuman 1999, 2000).



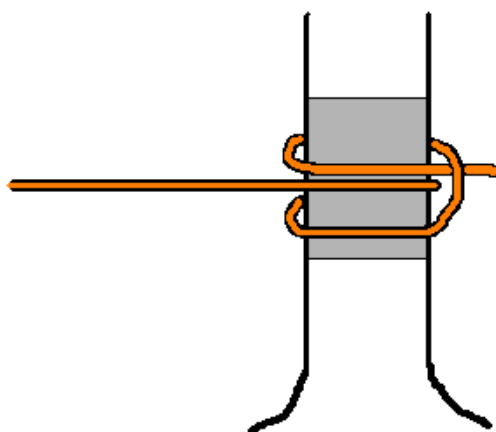
Obr. 26: Prusíkův uzel (zdroj: Horolezecká metodika, 2008)

Pokud umíme základní uzly, tak můžeme začít se stavbou. Před vázáním lodní smyčky (uzlu) nejdříve obložíme strom nějakou ochranou pomůckou (např. starý koberec nebo linoleum), abychom nepoškodili kůru stromu. Potom si z lana odmotáme dostatečně dlouhý konec na uvázání lodního uzlu a pojistného uzlu, který nám zabrání rozvázání lodního uzlu. Při uvazování vytvoříme kolem stromu jeden spodní závit a poté ještě druhý spodní závit a dotáhneme. Nakonec uvážeme pojistný uzel, který nám zabrání rozvázání (např. jednoduchý uzel).



Obr. 27: Uvázání lodního uzlu na kmen stromu + pomocný uzel proti rozvázání (zdroj: vlastní)

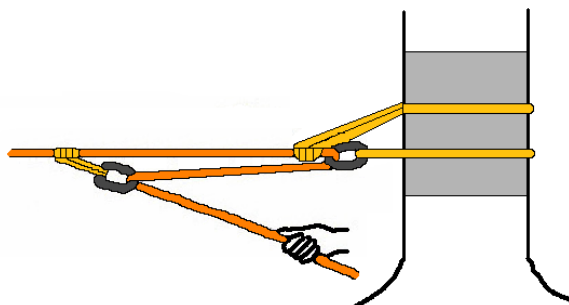
Pokud máme již jeden konec lana přivázan ke stromu, tak postoupíme ke druhému stromu a pokračujeme v práci. Tentokrát nás čeká mnohem obtížnější úkol, a to vypnutí lana tak, aby se po něm dalo chodit. Musíme si však pamatovat, že čím více lano bude vypnuté, tím bude pro žáky překonání překážky jednodušší, proto musíme vědět, pro koho překážky připravujeme. Postup je na začátku stejný, obložíme strom nějakou ochranou pomůckou a pak přistoupíme k samotnému napínání. Máme několik možností, jak lano napnout. Pokud nemáme žádné pomůcky nazbyt, lze lano vypnout pouze pomocí lodního uzlu (smyčky). Uvážeme lodní smyčku kolem stromu a taháme za volný konec proti směru napínaného lana do té doby, než je lano dostatečně vypnuté. Poté zbytek lana uvážeme kolem stromu tak, aby nedošlo k povolení a rozvázání lodní smyčky, nebo pokud nám zbývá dostatečně dlouhý kus, můžeme ho rovnou využít při stavbě další překážky.



Obr. 28: Napínání lana pomocí lodního uzlu
(zdroj: vlastní)

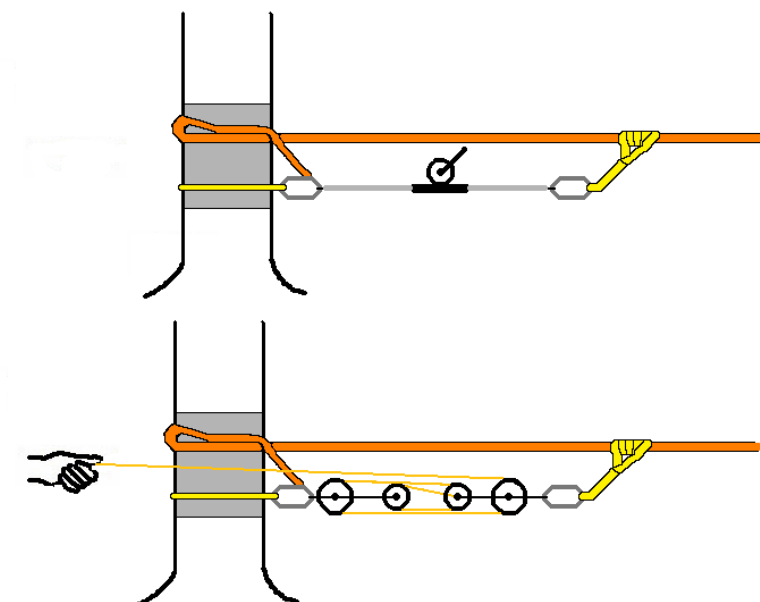
Druhým způsobem, jak můžeme lano napnout mezi stromy, je použití jednoduchého kladkostroje. K sestrojení toho jednoduchého kladkostroje potřebujeme dvě karabiny a tři smyčky nebo pomocné šňůry svázané do smyček. První smyčku omotáme kolem stromu a připneme do ní karabinu, kterou provlečeme napínané lano. Před tuto karabinu uvážeme prusíkův nebo excentrický zadrhovací uzel, aby se nám lano nevracelo, a přivážeme ho také ke kmenu stromu. Potom v dostatečné vzdálenosti od stromu, zhruba metr a půl až dva metry, uvážeme druhý prusíkův nebo excentrický zadrhovací uzel

a k němu pak připevníme druhou karabinu, kterou provlečeme znovu napínané lano. Pak už jen lano napínáme podle potřeby. Když máme lano napnuté, omotáme a uvážeme jej kolem stromu a můžeme odstranit všechny karabiny a smyčky.



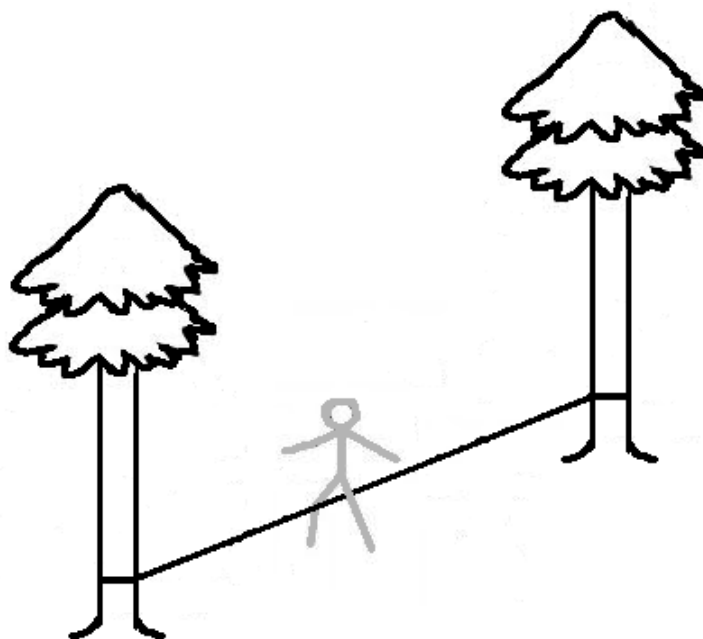
Obr. 29: Napínání lana pomocí jednoduchého kladkostroje (zdroj: vlastní)

Posledním způsobem, jak můžeme lano ještě napnout, je použití různých napínacích mechanismů, jako jsou například všelijaké kladkostroje nebo ráčny. Tyto napínací mechanismy nám při stavbě mohou ušetřit spoustu času a hlavně energie, kterou pak můžeme využít jinde. Ale při tomto napínání bychom měli být velmi opatrní, aby nedošlo třeba ke zbytečnému zranění například při přetržení prusíku nadměrným napnutím. Abychom tomu předešli, stačí se například při napínání kladkostrojem třeba schovat za strom.



Obr. 30: Napínání lana pomocí kladkostroje a ráčny (zdroj: vlastní)

Celý tento postup vlastně pak stále opakujeme dokola u každé překážky, než postavíme celou překážkovou dráhu. Stavbu překážek začínáme vždy od spodního nosného lana k hornímu. Spodní lano tím pak můžeme využít jako oporu při navazování horního lana. Při napínání horních lan je pak dobré mít sebou nějaký žebřík, abychom si usnadnili práci a ušetřili čas. Ale nesmíme zapomenout žebřík pořádně zajistit proti sesutí. Také je důležité si pamatovat, že stavíme nízké lanové překážky, proto by spodní nosné lano mělo být maximálně jeden metr nad zemí. Ideální výška spodního lana je ale taková, aby při pádu obkročmo nedošlo ke zranění v rozkroku.



Obr. 31: Ideální výška spodního lana
(zdroj: vlastní)

Při samotné stavbě nízkých lanových drah je proto dobré být již na všechno připraven a mít veškerý materiál, který budeme na stavbu potřebovat. Mít naplánovány překážky, které budeme stavět a jak na sebe budou navazovat, abychom tím pak neztráceli drahocenný čas. A pro koho a jakou věkovou skupinu žáků je připravujeme.

6.5 Bezpečnost

Dbát na bezpečnost během programu nízkých lanových překážek je hlavním úkolem, jelikož lanové překážky jsou riziková aktivita, kde může dojít ke zranění. Je potřeba dodržovat spoustu pravidel během provozování této aktivity a klást vysoké nároky na dodržování bezpečnosti na žáky.

Pokud se rozhodneme pořádat program zaměřený na nízké lanové dráhy, je potřeba, aby při dohlížení na průběh celého programu a kontrole všech žáků byli minimálně dva učitelé, kteří jsou se vším seznámeni. Nejlépe, pokud si oba učitelé jednotlivé překážky předem vyzkoušeli a měli s nimi přímou zkušenost a mohli popřípadě žákům poradit s jejím překonáním. Učitelé musí znát nebezpečné situace, které mohou nastat při překonávání překážek a popřípadě pomoci žákům se správnou dopomocí a záchranou na překážkách.

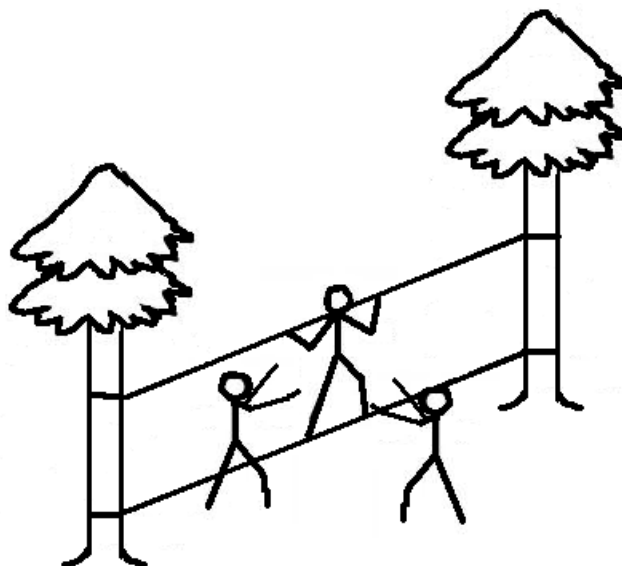
Všichni žáci musí být také seznámeni s chováním a pravidly bezpečnosti na lanových překážkách, ale také na celém programu, abychom předešli jakémukoli zranění (viz. Příloha 3). Žáky musíme seznámit nejdříve se všemi druhy překážek, které se vyskytují na celé dráze, a jak na překážkách postupovat, nástupy a sestupy z překážek. I když se jedná pouze o nízké lanové překážky, vůbec není na škodu používání bezpečnostních pomůcek, jako jsou bezpečnostní přilby. Každý totiž jistě ví, že úrazy hlavy jsou nejhorším zraněním, a proto bychom měli dbát na to, aby žáci přilby používali.



Obr. 32: Příklad ochranné přilby od firmy Petzl
(zdroj: Petzl, 2011)

Ve všech lanových aktivitách je používání ochranných přileb velmi diskutovaným problémem. Jestli lézt s přilbou nebo ne. Každoročně se při všech lanových aktivitách stává minimálně půltuctu zranění hlavy jen díky tomu, že některý z účastníků nepoužíval ochrannou přilbu. Takže i když se jedná v našem případě jen o nízké lanové dráhy a použití přileb není povinné, přesto bychom je měli používat a jejich používání za povinné mít (Schubert, 1998).

Žáky je potřeba také velmi dobře seznámit s dopomocí a podáváním záchrany druhému žákovi, který překonává překážky. Dopomoc provádí minimálně dva a více žáků, záleží na jejich počtu. Pokud máme žáků více, tím jich může dopomoc dávat také více a sami se tak učí již týmové spolupráci. Tato dopomoc se nazývá „spotting“ a v překladu znamená postřehnout, upozorovat. Je to vlastně taková lidská síť, která chytá žáky překonávající překážky. Záchrana spočívá v tom, že žáci, kteří poskytují dopomoc, se snaží zachytit nebo zmírnit případný pád s překážky a zabránit tak zranění. Je velmi důležité, aby stále sledovali svého spolužáka, který se pohybuje na překážce. Žáci provádí dopomoc tak, že jeden stojí před lezcem a druhý za ním a mají k němu natažené obě ruce, aby již byli připraveni provést případnou záchranu, a pohybují se s lezcem. Správné provedení dopomoci bychom měli ukázat celé skupině názorně a zdůraznit jim správné provádění. (Rohnke, 1989)



Obr. 33: Správné provedení dopomoci dvěma žáky – „spotting“
(zdroj: vlastní)

Důležitou součástí je také, aby žáci byli vhodně oblečení. Měli by mít takové oblečení, které je pro ně pohodlné a nebrání jim v jakémkoli pohybu. Oblečení také musí odpovídat aktuálním meteorologickým podmínkám. Je lepší, aby žáci měli delší oblečení, čímž se zabrání zbytečnému kontaktu pokožky s lany a případnému odřetí. Dbejme také na to, ať všichni mají pevnou obuv. Také jako při běžných hodinách tělesné výchovy, žáci musí odložit všechny prstýnky, řetízky, náramky a velké náušnice. Pokud někteří žáci nosí brýle, měli by je mít zajištěné proti pádu. Dívky, ale také chlapci s dlouhými vlasy, by měli mít vlasy svázané v gumičce.

Během celého programu musíme potom stále dohlížet na stav jednotlivých překážek, zda se třeba nepovolují nebo nedochází k nějakému většímu opotřebení některých částí jednotlivých překážek. Popřípadě musíme překážku znovu vypnout nebo danou část vyměnit. Stále musíme sledovat celý průběh akce a dohlížet na veškerou činnost, kterou žáci provádějí, zda poskytují správnou pomoc lezoucím spolužákům a stále sledují jejich pohyb nebo se své činnosti správně nevěnují. Poskytujeme cenné rady žákům, kteří mají problémy s překonáním překážky nebo si nevědí rady jak se na překážce pohybovat.

6.6 Úvod do programu

Na začátku celého programu je dobré si sestavit jednoduchý harmonogram, podle kterého se budeme řídit (viz. Tab. 1). Před samotným programem, bychom minimálně aspoň jeden týden dopředu, měli žáky informovat o tom, co je bude čekat a jak se mají připravit a vybavit. Je to z toho důvodu, abychom žáky nepostavili přímo před hotovou věc a žáci neměli vůbec žádný čas se psychicky připravit na to, co je bude čekat, hlavně ti méně průbojní. Můžeme si s tím pokazit celý program a tím také nenaplnění cílů, které jsme si na začátku dali. Všechno jen proto, že žáci o našem záměru nevěděli. Pokud jedeme se školou na vícedenní kurz, je zapotřebí také informovat rodiče. V případě že žáky příliš ještě neznáme (např. na začátku školního roku), je vhodné zjistit si od rodičů některé informace o jejich dětech. K tomu nám může sloužit jedno-

duchý dotazník (viz. Příloha 2), ve kterém se dozvíme, zda jsou žáci úplně zdraví, berou léky, trpí alergiemi aj. Záleží, co potřebujeme a chceme o nich vědět.



Tab. 1: Příklad harmonogramu při vedení programu na nízkých lanových překážkách (zdroj: vlastní)

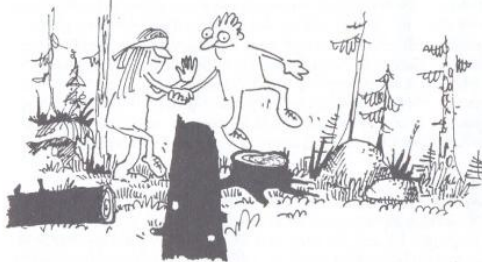


Příklad harmonogramu při vedení programu na nízkých lanových překážkách	
Podání informací žákům	<ul style="list-style-type: none"> • Informovat žáky alespoň týden dopředu • Informace k programu a co je čeká • Sdělit průběh cesty k cílovému místu • Pokyny k přesunu • Jak se chovat v přírodě
Zahřátí organismu a roz-cvičení	<ul style="list-style-type: none"> • Lanové překážky jsou fyzicky náročné, proto je po-třeba řádné rozcvičení • Hry na zahřátí organismu (různé druhy a obměny honiček a her na babu) • Důkladné rozcvičení a protažení
Hry na rozvoj důvěry	<ul style="list-style-type: none"> • Například: pád důvěry v různých podobách (ve dvojicích, ve trojicích, ...)
Bezpečnost	<ul style="list-style-type: none"> • Vymezení pevných pravidel chování na překážkách • Používání bezpečnostních pomůcek (přilby) • Náznorná ukázka a vysvětlení správné dopomoci a záchrany na překážkách
Představení překážek	<ul style="list-style-type: none"> • Představení překážek • Upozornění na těžká místa • Ukázka překonání náročných překážek • Ukázka dopomoci na specifických překážkách
Průběh programu	<ul style="list-style-type: none"> • Sledování průběhu programu • Chválit za zdárné překonání překážky; napomínat např. za špatné podávání dopomoci • Poskytovat cenné rady
Hodnocení programu	<ul style="list-style-type: none"> • Vyhodnocení celého programu • Závěrečná anketa mezi žáky • Diskuse o programu • Ocenění žáků (např. diplom, pamětní list, ...)

Než žáci budou moct vyzkoušet nízké lanové překážky, které jsme pro ně připravili, je dobré se s žáky řádně rozcvičit. Nejde jen o rozcvičení v rámci nějakého strečinku,

ale je dobré zařadit na úvod i nějaké hry (viz. Tab. 1), které jim potom mohou pomoci během překonávání překážek, nebo zvýšení důvěry ve spolužáky, kteří dávají pomoc. Proto můžeme na úvod třeba zařadit nějaké hry na rozvoj důvěry. Mezi takovéto hry patří například padání ve trojicích. Žáci utvoří trojice, nejlépe stejně velkých, a jeden z této trojice se postaví doprostřed mezi své dva spolužáky. Žák uprostřed pak připaží, zpevní celé tělo a střídavě padá dozadu a dopředu a jeho dva spolužáci jej chytají. Ze začátku je vzdálenost mezi žáky velmi malá, takže fáze pádu je velmi krátká. Žáci se pak postupem času zlepšují ve své záchraně spolužáka, že mohou fázi pádu prodlužovat, potom se žáci vystřídají a celá hra se opakuje. Tato hra má i různé varianty, které můžeme pro své potřeby různě upravovat (Neuman, 1998).

Tab. 2: Příklady úvodních her (zdroj: Neuman, 1998)

Příklady her	
Hry na zahřátí	
Vstávání	<p>Dvojice žáků se chytí za ruce, dají chodidla špičkami k sobě a pomalu se snaží sednout si na zem a zase vstát. Pokud se to žákům povede, mohou zkusit složitější variantu. Dvojice si stoupnou k sobě zády a znovu se snaží pomalu si sednout na zem a pak znovu vstát.</p> 
Honičky	<p>Můžeme využít různé varianty klasických her na „babu“. Například žáci utvoří dvojice a v těchto dvojicích si předávají „babu“. Nesmí se ale rozpojit.</p>
Velké švihadlo	<p>Potřebujeme dlouhé lano, které dva vybraní žáci roztáčí (ne příliš prudce) a ostatní žáci musí proběhnout na druhou stranu, aniž by se zamotali do roztočeného lana.</p> 

Hry na rozvoj důvěry	
Cesta tmou	<p>Žáci utvoří dvojice, jeden z dvojice si šátkem zaváže oči tak, aby nic neviděl, a nechá se vést. Při této hře musí žák se zavázanými očima důvěřovat svému spolužákovi, co mu říká a kam ho vede.</p> 
Padání ve trojicích	<p>Žáci utvoří trojice přibližně stejně velkých hráčů. Jeden žák se postaví doprostřed mezi své dva spolužáky, připaží ruce a zpevní se. Poté padá zpevněný dopředu a spolužák stojící před ním ho chytá a vrací ho zpět, poté padá dozadu. Až si žáci budou ve svém chytání připadat zručnější, mohou vzdálenost a dobu pádu prodlužovat.</p> 
Ulička důvěry	<p>Žáci utvoří dvě řady stojící proti sobě, čímž vznikne ulička, a předpaží. Vybraný žák potom má za úkol proběhnout uličkou tak, aniž by ztratil počáteční rychlost. Žáci stojící v uličce zvedají ruce těsně před běžcem.</p> 

Když žáci zvládnou hry na důvěru a ostatní, které si pro ně připravíme, můžeme přejít k další části, a to je seznámení se s pravidly bezpečnosti. Je důležité vymezit pevné hranice, co se smí a co naopak ne. Vysvětlíme a ukážeme jim, jak správně poskytovat pomoc a záchranu spolužákům, kteří překonávají překážky. Proto je důležité, za-

řadit na úvod celého programu právě nějaké hry, které jsou zaměřeny na rozvoj důvěry. Žáci pak díky těmto hrám mají mnohem větší důvěru ve své spolužáky, kteří jim poskytují pomoc. Mají menší strach z překážek a ví, že je spolužáci hlídají a nemůže se nic stát.

Názorná ukázka správné dopomoci na překážkách je pak asi nejlepší způsob, aby vše žáci správně pochopili. Musí se naučit, jaký je správný postoj jističe, který dává pomoc. Jaká je poloha rukou vůči žákovi, který je na překážce. Žáci dávající pomoc, musí mít ruce stále připravené, aby zachytili případný pád spolužáka. Nikdy se ho však nedotýká nebo nedrží, nechává překonání překážky pouze na něm samotném. Ruce by měly být od lezce stále vzdáleny zhruba dvacet až třicet centimetrů od těla. Pouze na výslovné přání mu můžeme poskytnout takovou pomoc, že žáka v kritickém místě přidržíme a pomůžeme mu překážku překonat. Ale stále by hlavním cílem mělo být to, že žáci by se měli pokusit o překonání překážek pouze pomocí vlastních schopností a dovedností. Žáci poskytující pomoc se musí také stále pohybovat s lezcem a být stále pozorní a předvídat těžkosti, které mohou nastat.

Poté co zvládneme pravidla bezpečnosti a podávání záchrany, můžeme přejít k představení překážek. Žákům představíme všechny překážky, upozorníme je na všechny záludnosti nebo těžkosti, které je mohou na překážkách potkat. Na některých obtížnějších překážkách, můžeme žákům také ukázat, jak by správně měli na překážce postupovat. Pokud máme program a všechny typy překážek zaměřeny spíše na týmovou spolupráci žáků, měli bychom jim vysvětlit všechny specifika, která se překážek týkají a jaká je pomoc u těchto překážek.

Jestli jsme již všechno zvládli, tak nám nic už nebrání pustit se s žáky do překonávání nízkých lanových překážek. Během programu už jen sledujeme veškerou činnost žáků a dohlížíme na dodržování bezpečnosti a správné podávání dopomoci. Pravidelně musíme sledovat všechny žáky a kontrolovat je. Pokud překonání překážek dělá některým žákům problémy, můžeme je upozorňovat na riziková místa a poradit jim jak na to. Není také od věci čas od času některé žáky pochválit za zdárné překonání. Naopak vždy pokárat za to, když jsme svědky špatného jištění. Bezpečnost je vždy na prvním místě a na tu je musíme stále upozorňovat.

6.7 Ukončení a hodnocení programu

Na konci každého takového programu by mělo být závěrečné zhodnocení. Závěrečné hodnocení nám může sloužit jako zpětná vazba, zda jsme celý program postavili správně a vydařil se, ale také jestli se žákům líbil. Zpětná vazba a hodnocení programu vytváří prostor pro všechny, jak vyjádřit své pocity a zážitky z právě proběhnuté akce. Zviditelňuje nám problémy, které se týkají skupinových vztahů a dává nám možnost řešit tyto problémy a vše si ujasnit. K takovému hodnocení nám může postačit i krátká anketa, kterou žáci vyplní po skončení programu (viz. Příloha 1). Můžeme vypožorovat velmi dobře vztahy, které v dané třídě panují. Zpětná vazba by neměla být pouze diskuse o pravidlech nebo celém programu, ale jejím hlavním cílem by mělo být, aby si žáci dali veškeré zážitky do souvislostí a rozvíjet tím schopnost učit se ze zkušeností a svých chyb (Pelánek, 2008).

Existuje celá řada technik zpětné vazby, které nám umožňují oživit celý proces zpětné vazby a získat tak další potřebné informace a pohledy k našemu programu.

- Skupinová diskuse
- Rychlé shrnutí zážitků
- Techniky s využitím pomůcek
- Symbolizační techniky
- Zpětná vazba tvořením
- Dramatická zpětná vazba
- Vyžádaná zpětná vazba
- Zpětná vazba pomocí techniky
- Průběžná zpětná vazba
- Závěrečná zpětná vazba
- Jiné techniky zpětné vazby

(Reitmayerová, 2007)

Hodnocení celého programu na závěr je tedy velmi prospěšné na obě strany, jak pro nás, tak pro samotné žáky. Můžeme se vyvarovat chyb a nedostatků, které žáci zmíní, nebo můžeme být s naší prací spokojeni. Žáci naopak získají neocenitelné zkuše-

nosti a zážitky, které pak mohou využít dále ve svém životě. Třeba budou chtít si vše někdy znovu zopakovat a vyzkoušet další překážky.

Po závěrečném hodnocení celého programu se žáky nás čeká ještě poslední úkol, a tím je demontáž všech lanových překážek a uvedení celého místa co nejvíce do původního stavu. Při likvidaci překážek postupujeme úplně naopak, než je stavba. Jednotlivé překážky rozebíráme od vrchu dolů. Během celé demontáže bychom měli dávat velký pozor na veškerý materiál, abychom nic zbytečně nepoztráceli. Nejlepší je, pokud vše uklízíme průběžně na své místo.

7 SBORNÍK LANOVÝCH PŘEKÁŽEK

Všechny překážky a jejich názvy již byly použity dříve jinými autory v různých publikacích jako například Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem od Doc. PhDr. Jana Neumana CSc., nebo v publikaci Lanové překážky a lanové dráhy od Mgr. Radka Hanuše atd. Názvy překážek se mohou lišit, ale základ všech je stejný.

MANÉVRY

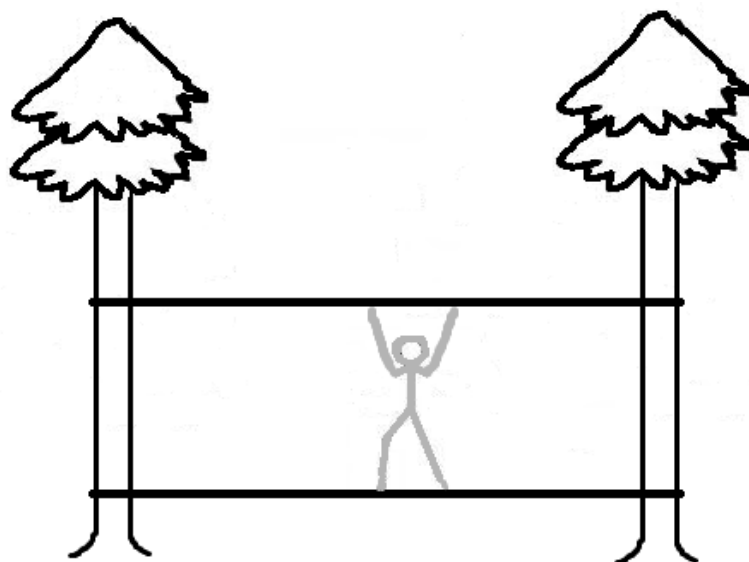
Popis překážky: Dvě lana napnutá mezi dvěma stromy nad sebou. Spodní lano slouží k chůzi a horní k přidržování.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, chytí se horního lana a postupným přesouváním rukou a nohou se přesouvá na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 34: Manévry – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

ZAUZLOVANÉ MANÉVRY

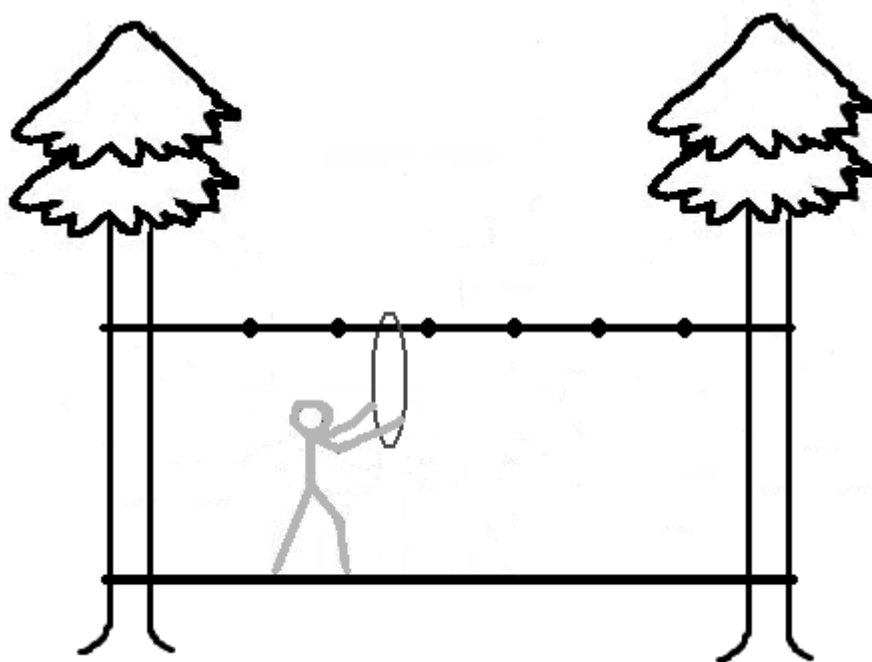
Popis překážky: Dvě lana napnutá mezi dvěma stromy nad sebou. Spodní lano slouží k chůzi, horní lano je zauzlované a je na něj navléknutá smyčka.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, jednu smyčku nebo pomocnou horolezeckou šňůru svázanou do smyčky, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, chytí se smyčky, která je navléknutá na horní lano, a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 35: Zauzlované manévry – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

UZDA

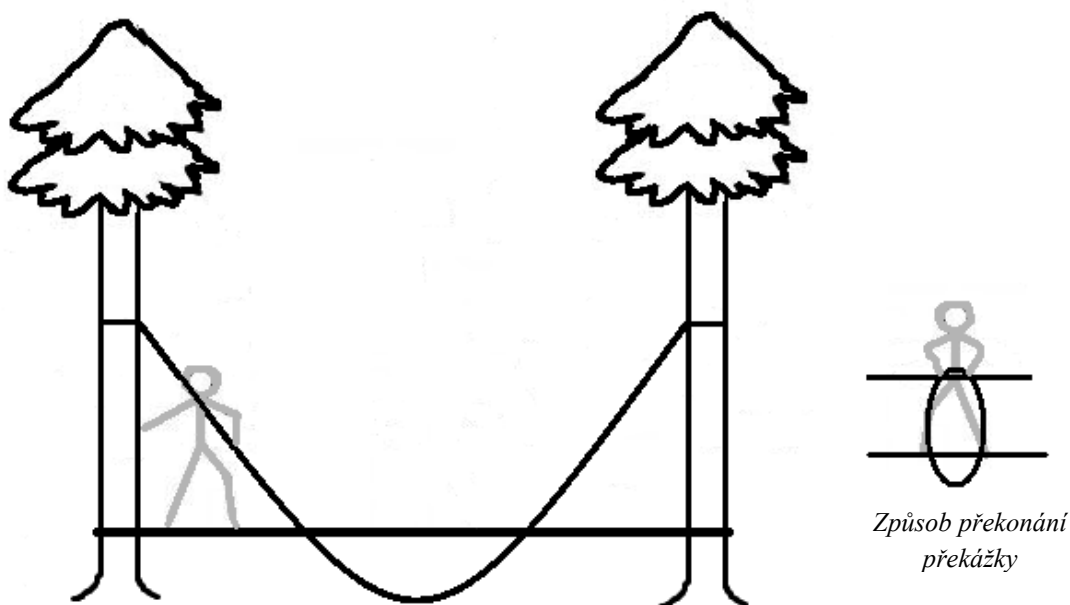
Popis překážky: Dvě lana, spodní napnuté a horní je dostatečně prověšené, aby se dala vytvořit tzv. uzda. Spodní lano slouží k chůzi, horní prověšené lano slouží k vytvoření uzdy překonání překážky.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, uchopí prověšené lano a utvoří z něj uzdu a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 36: Uzda – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

TRAMVAJ

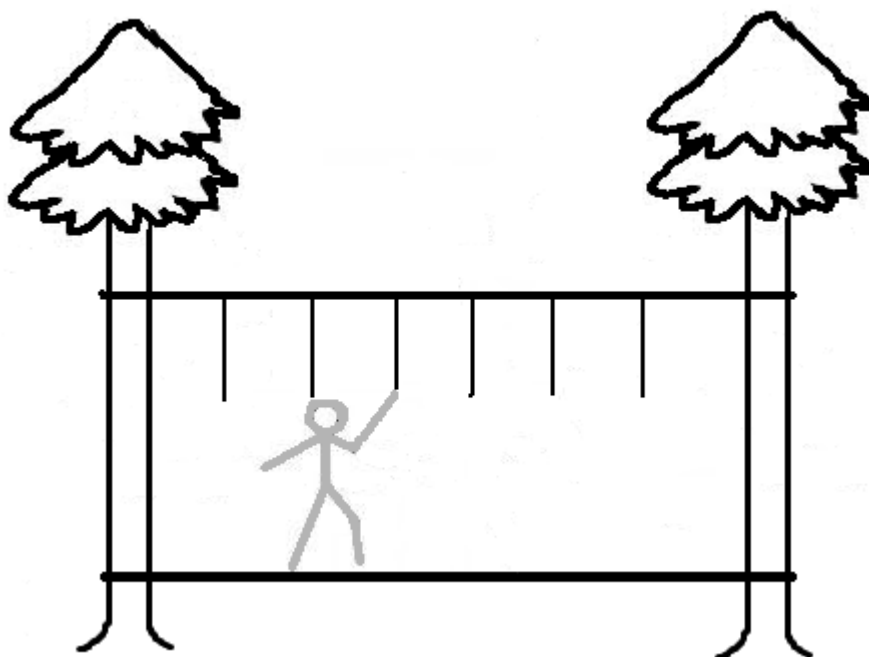
Popis překážky: Dvě lana napnutá mezi dvěma stromy. Spodní lano slouží k chůzi a na horní lano jsou přivázány smyčky nebo pomocné horolezecké šňůry, které slouží k držení.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, smyčky nebo pomocné horolezecké šňůry, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, přidržuje se pověšených smyček (pomocných horolezeckých šňůr) a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 37: Tramvaj – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

KROCENÍ DIVOKÉHO KONĚ

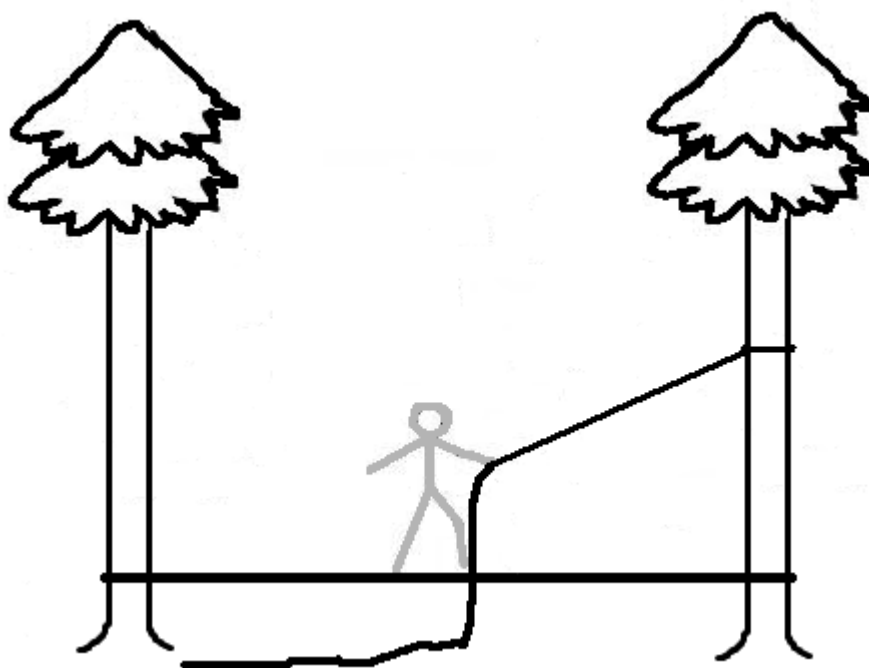
Popis překážky: Jedno lano je napnuté mezi dvěma stromy, slouží k chůzi. Pro přidržování slouží lano přivázané k cílovému stromu.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-25 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku a přidržuje se lana připevněného k cílovému stromu a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 38: Krocení divokého koně – zjednodušený nákres
(zdroj: vlastní)

JÁMA A KYVADLO

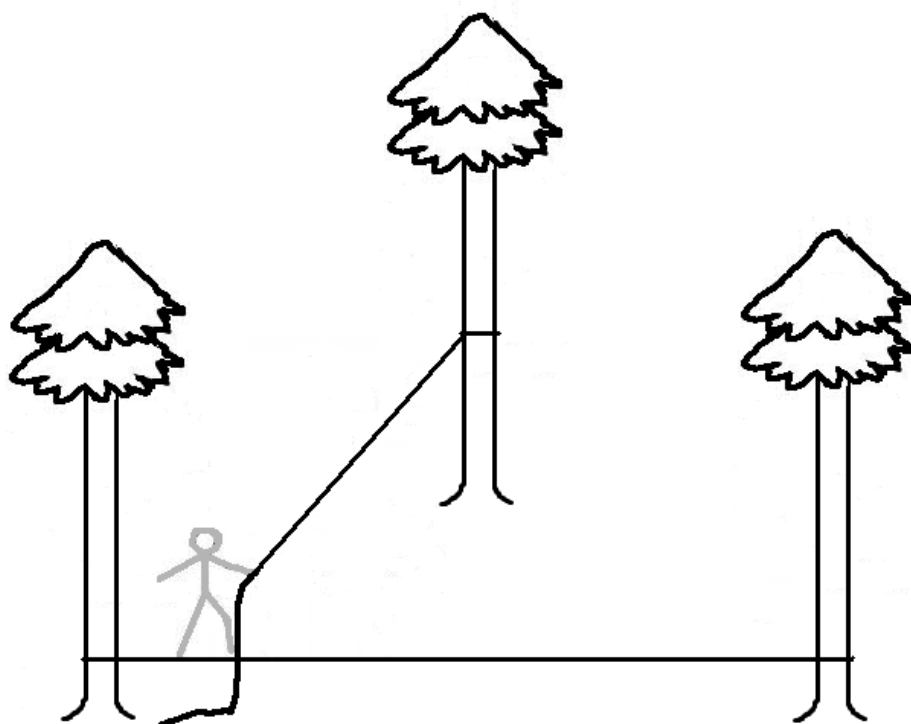
Popis překážky: Jedno lano je napnuté mezi dvěma stromy, slouží k chůzi. Pro přidržování slouží lano, které je přivázané ke třetímu stromu a tvoří kolmici k lanu na chůzi (nemusí být vždy, záleží na podmínkách).

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-25 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku a přidržuje se lana připevněného ke stromu a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Žáci, kteří dávají pomoc, stojí za zády lezce a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 39: Jáma a kyvadlo – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

RÁHNO

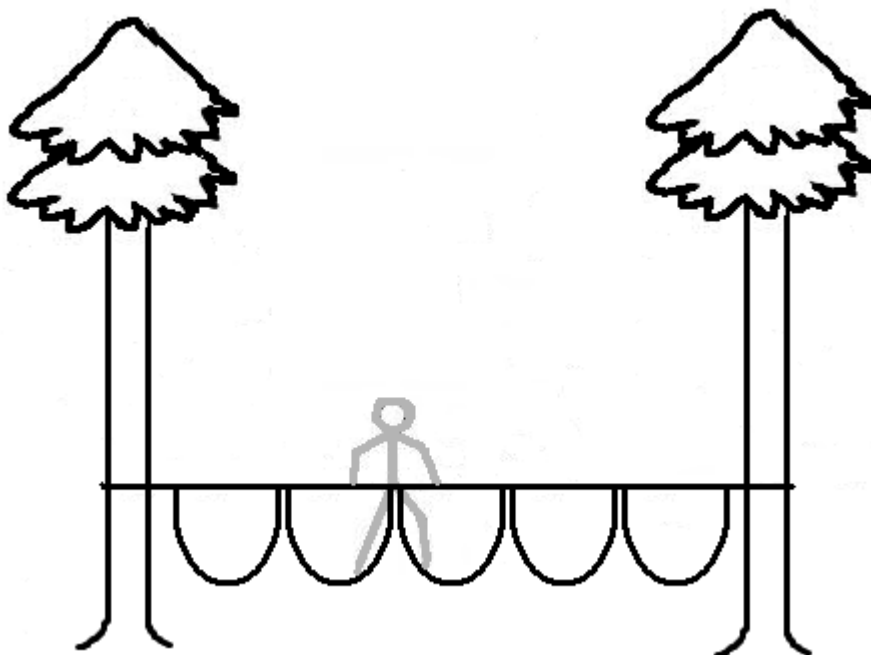
Popis překážky: Jedno lano je napnuté mezi dvěma stromy, slouží k přidržování. Na napnuté lano jsou z druhého lana vytvořena oka, která slouží k chůzi.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, přidržuje se napnutého lana, pro nohy využívá vytvořená oka a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 40: Ráhno – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

VELKÉ RÁHNO

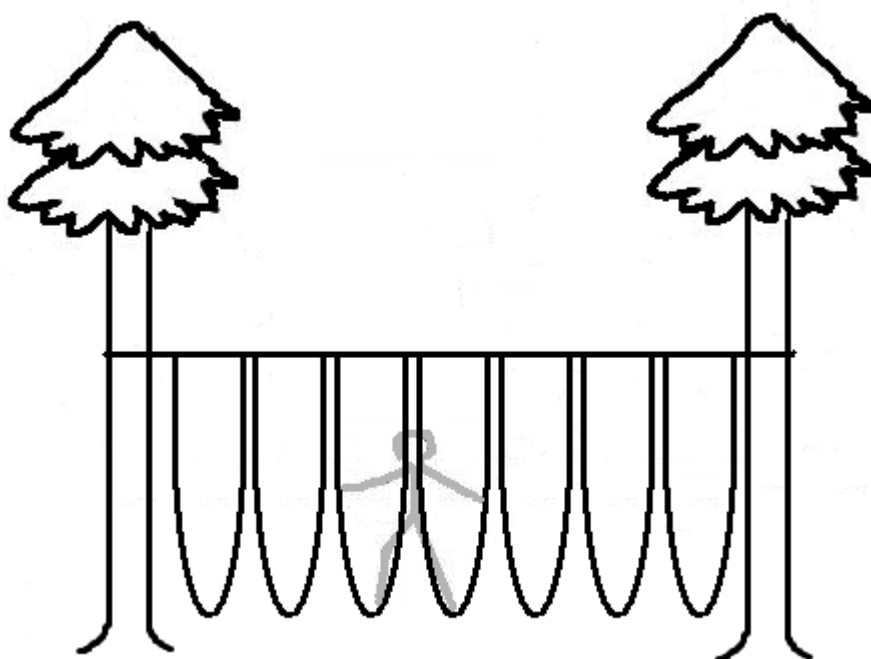
Popis překážky: Jedno lano je napnuté v dostatečné výšce mezi dvěma stromy. Na napnuté lano jsou z druhého lana vytvořena velká oka, která slouží k chůzi.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, k přidržování a chůzi využívá vytvořená oka a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 41: Velké ráhno – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

TŘMENY

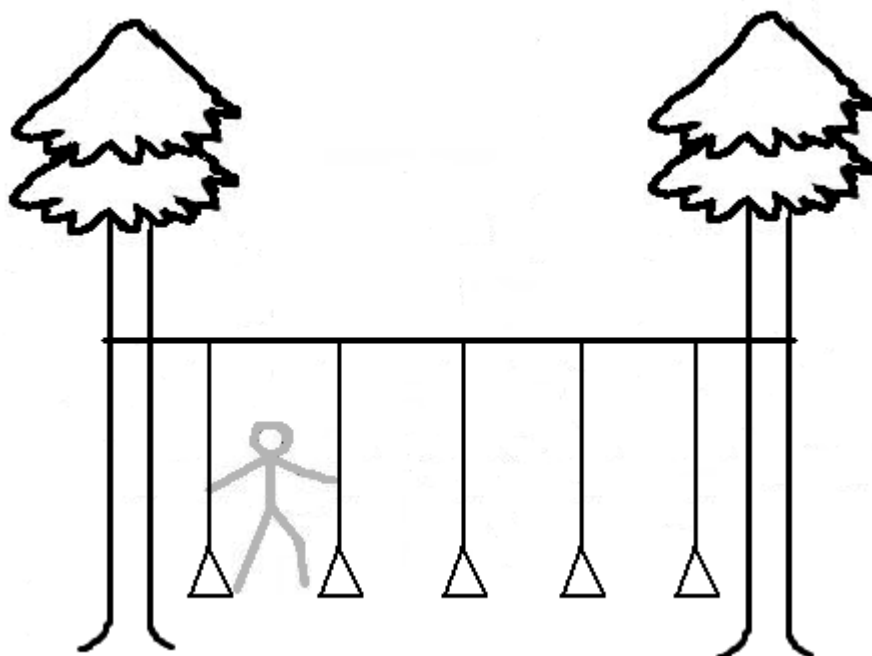
Popis překážky: Jedno lano je napnuté mezi dvěma stromy v dostatečné výšce. Na napnuté lano jsou připevněny třmeny, které slouží k chůzi a držení. Na třmeny můžeme využít malé hranolky ze dřeva, kusy staré zahradní hadice, nebo je můžeme vytvořit uvázáním oka na konci lana.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 25-35 minut.

Materiál: Potřebujeme jedno lano, třmeny, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, do prvního třmenu vsune nohu a také se ho přidržuje. Zhoupnutím se dostává do dalšího třmenu a tímto způsobem pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 42: Třmeny – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

CIK CAK TŘMENY

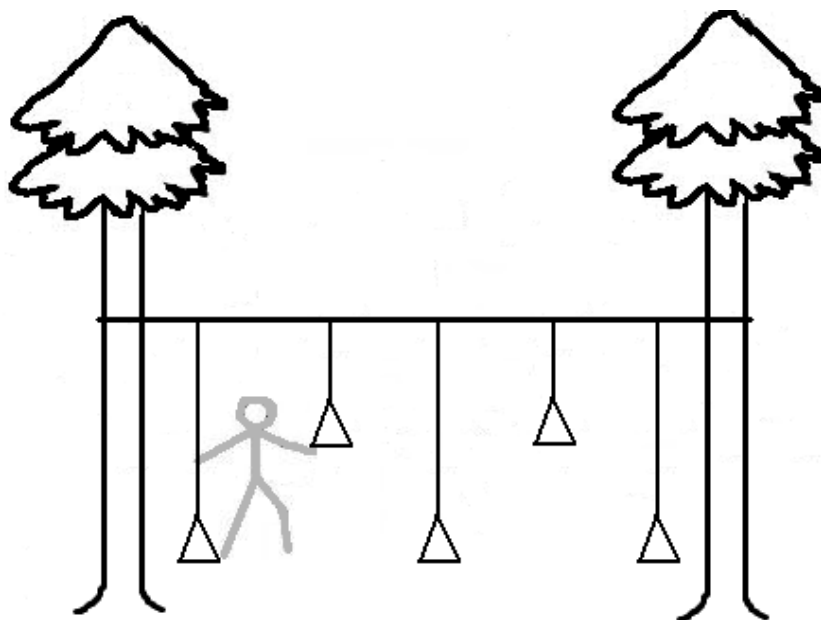
Popis překážky: Jedno lano je napnuté mezi dvěma stromy v dostatečné výšce. Na napnuté lano jsou připevněny třmeny, střídavě nahoře a dole, které slouží k chůzi a držení. Na třmeny můžeme využít malé hranolky ze dřeva, kusy staré zahradní hadice, nebo je můžeme vytvořit uvázáním oka na konci lana.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 25-35 minut.

Materiál: Potřebujeme jedno lano, třmeny, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, do prvního třmenu vsune nohu a také se ho přidržuje. Zhoupnutím se chytne kratšího třmenu a nohu dostává do dalšího třmenu. Tímto způsobem pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 43: Cik cak třmeny – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

KŘÍŽ

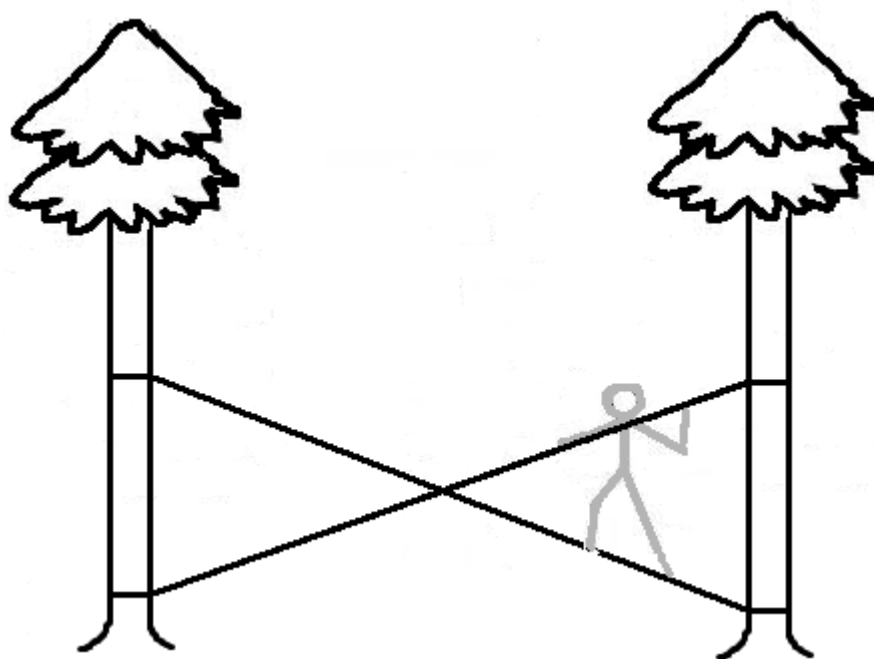
Popis překážky: Lana jsou napnutá mezi stromy tak, že tvoří kříž ve tvaru písmene „X“. Uprostřed může být kříž ještě svázan k sobě, o to bude překážka jednodušší.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, přidržuje se horního lana, nohy má na spodním laně a snaží se pomalu přejít na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 44: Kříž – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

MIMOBĚŽNÝ KŘÍŽ

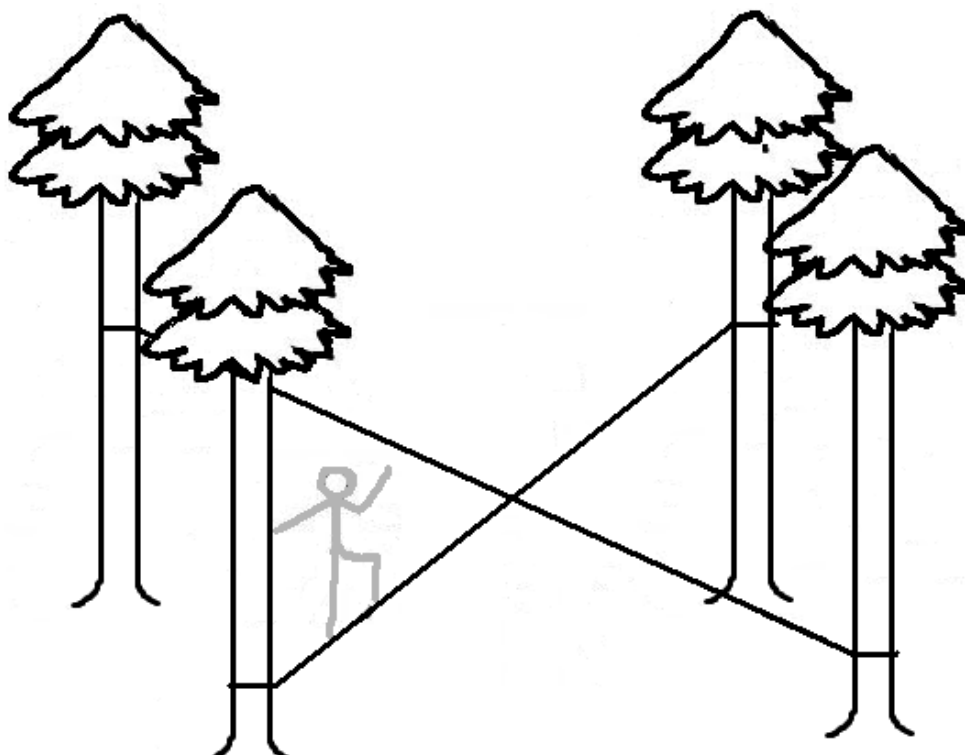
Popis překážky: Lana jsou napnutá mezi čtyřmi stromy tak, že tvoří kříž ve tvaru „X“. Uprostřed může být kříž ještě svázán k sobě, o to bude překážka jednodušší.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku na spodní lano a snaží se zachytit horního lana, které vede z protilehlého stromu. Pomalu se snaží přejít na druhou stranu ke stromu, kde je také lano uvázáno dole.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 45: Mimoběžný kříž – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

ZÁHADNÝ KŘÍŽ 1

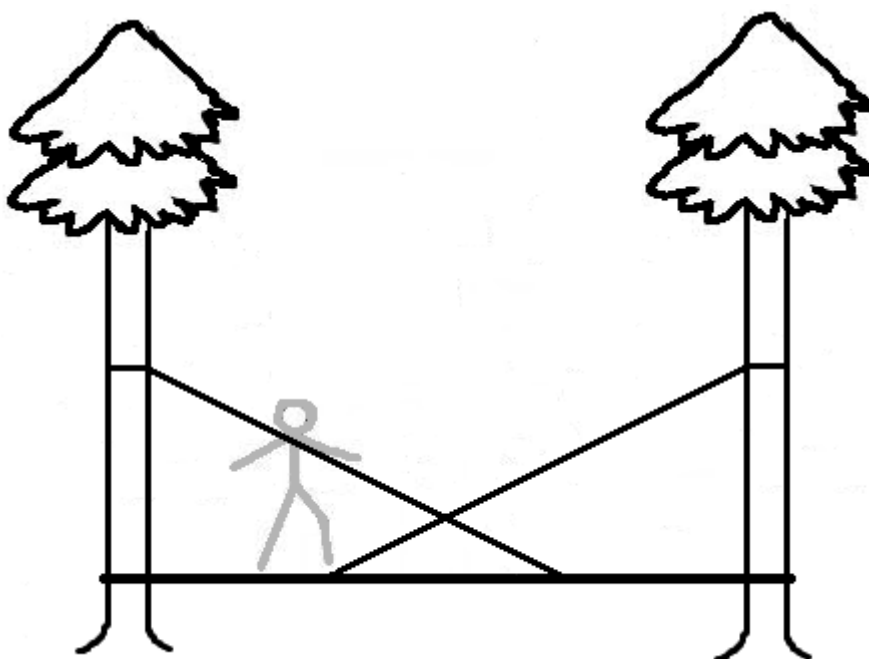
Popis překážky: Jedno lano je napnuté mezi oběma stromy, slouží k chůzi. Zbývající dvě lana jsou jedním koncem přivázána ke stromu a druhým koncem jsou přivázány pomocnou horolezeckou šňůrou k napnutému lanu určenému k chůzi, vždy zhruba do dvou třetin napnutého lana.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 25-35 minut.

Materiál: Potřebujeme tři lana, pomocné horolezecké šňůry, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku a pomalu se snaží dostat na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 46: Záhadný kříž 1 – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

ZÁHADNÝ KŘÍŽ 2

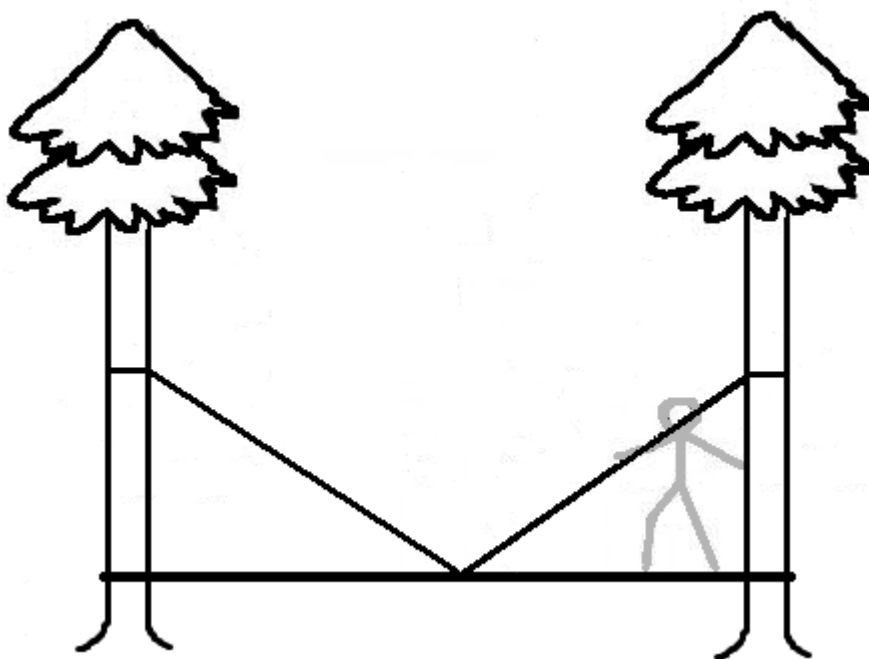
Popis překážky: Jedno lano je napnuté mezi oběma stromy, slouží k chůzi. Zbývající dvě (nebo jedno) lano jsou jedním koncem přivázána ke stromu a druhým koncem jsou přivázána zhruba do poloviny napnutého lana určenému k chůzi.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 25-35 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě nebo tři lano, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku a pomalu se snaží dostat na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 47: Záhadný kříž 2 – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

KŘÍŽOVÉ BLUDIŠTĚ

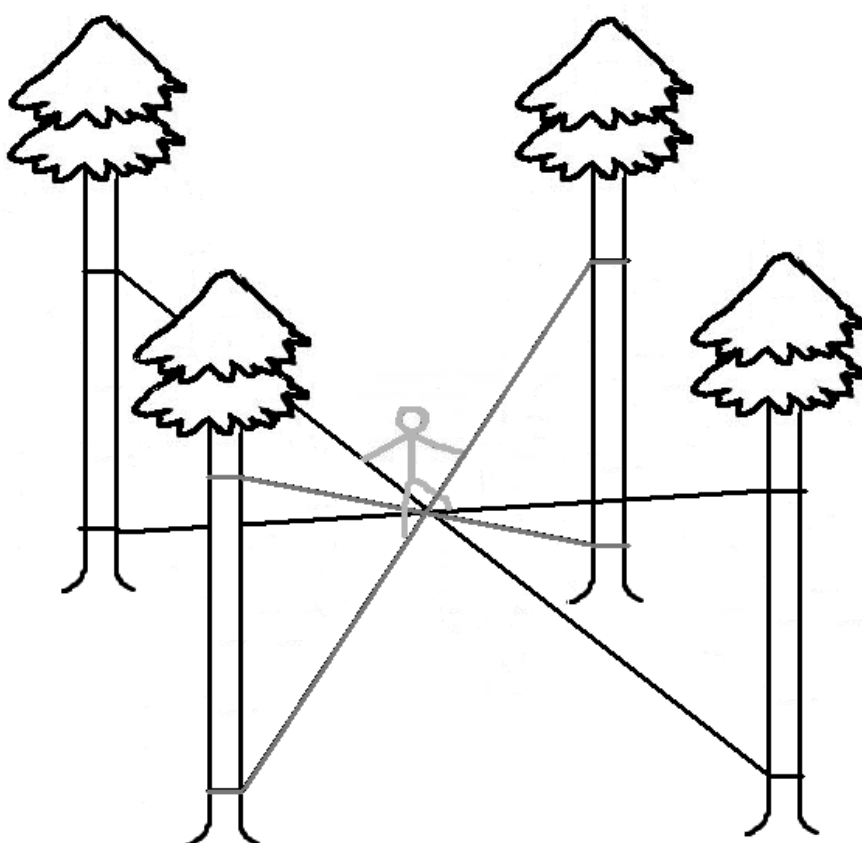
Popis překážky: Mezi čtyři stromy, které tvoří zhruba čtverec, po úhlopříčce napínáme jednotlivá lana tak, aby vždy tvořila kříž ve tvaru „X“ a tyto kříže se ve středu také křížily. Uprostřed mohou být lana ještě svázána k sobě a o to bude překážka jednodušší.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 40-50 minut.

Materiál: Potřebujeme čtyři lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku a pomalu přechází na druhou stranu přes střed celé překážky.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 48: Křížové bludiště – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

VODOROVNÉ LINIE

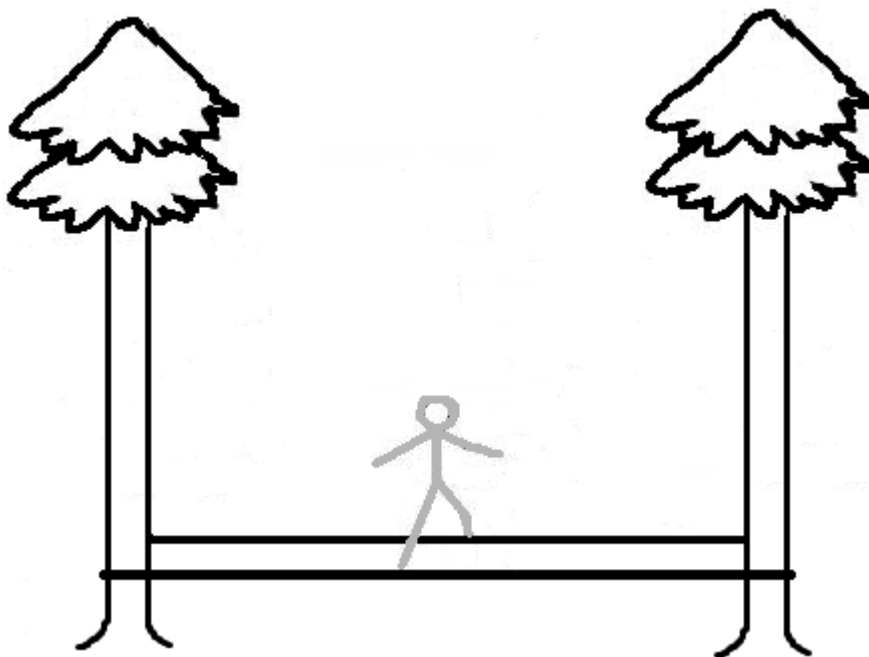
Popis překážky: Lano napneme mezi dva stromy tak, aby nám vytvořilo dvě rovnoběžné linie, které pak budou sloužit k přecházení. Překážku můžeme také postavit mezi čtyřmi stromy, které jsou v dobré vzdálenosti od sebe.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě nebo jedno dostatečně dlouhé lano a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, přidržuje se napnutého lana, pro nohy využívá vytvořená oka a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 49: Vodorovné linie – zjednodušený náčrtek
(zdroj: vlastní)

VÉČKO

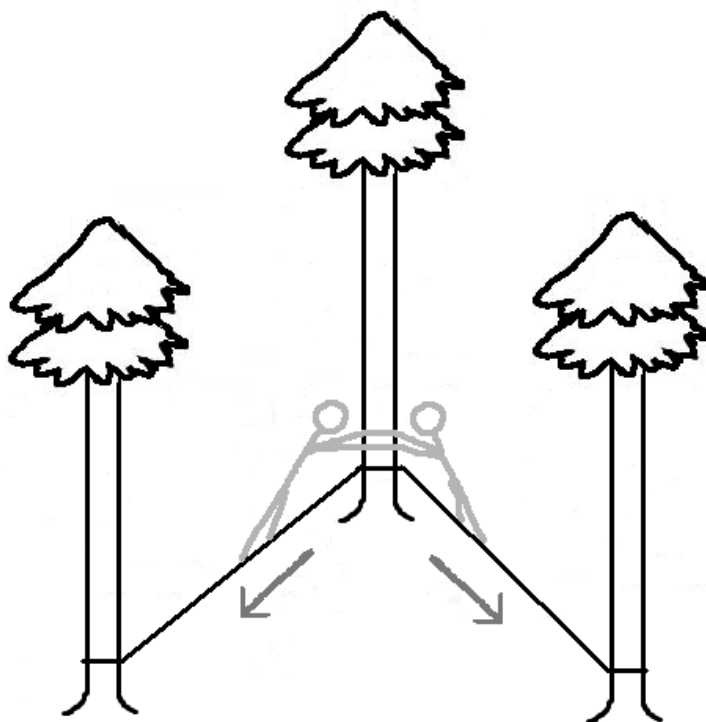
Popis překážky: Lano napneme mezi tři stromy tak, aby nám vytvářelo písmeno ve tvaru „V“.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě nebo jedno dostatečně dlouhé lano a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žáci nastoupí na překážku v nejužším místě a opírají se jeden o druhého. Pomalými kroky se snaží přejít na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák u každého lezce, dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 50: Věčko – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

ŘETĚZ

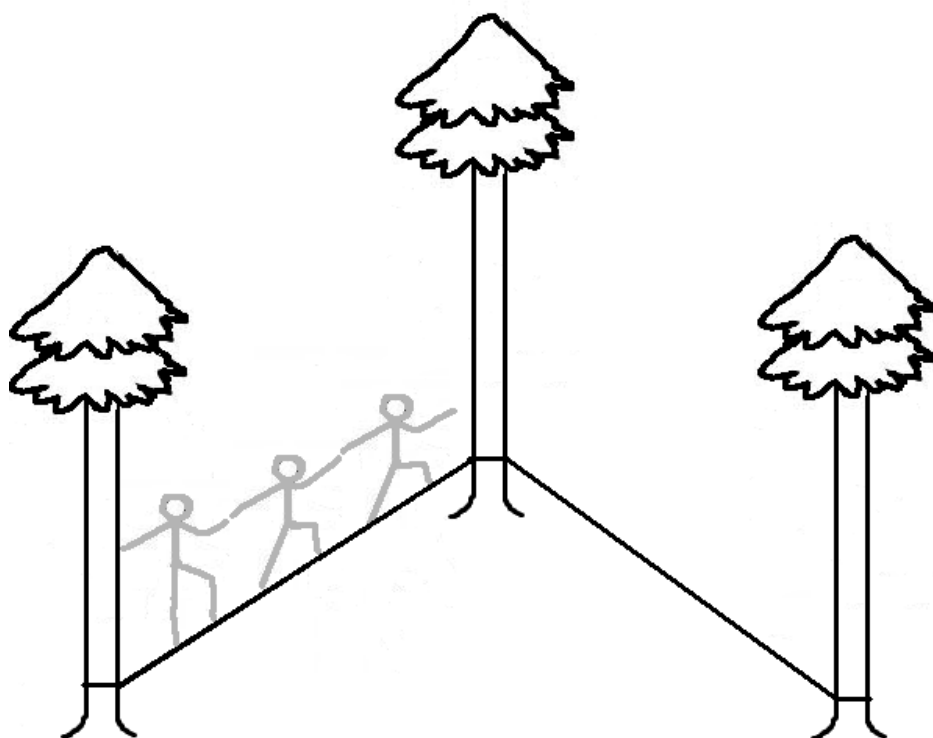
Popis překážky: Lano napneme mezi tři stromy tak, aby nám vytvářelo písmeno „V“.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě nebo jedno dostatečně dlouhé lano a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žáci postupně nastoupí na překážku z jedné strany. Pomalými kroky a týmovou spoluprací se snaží přejít na druhou stranu. Počet žáků závisí na vzdálenosti mezi jednotlivými stromy.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák u každého lezce, dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 51: Řetěz – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

BARMSKÝ MOST

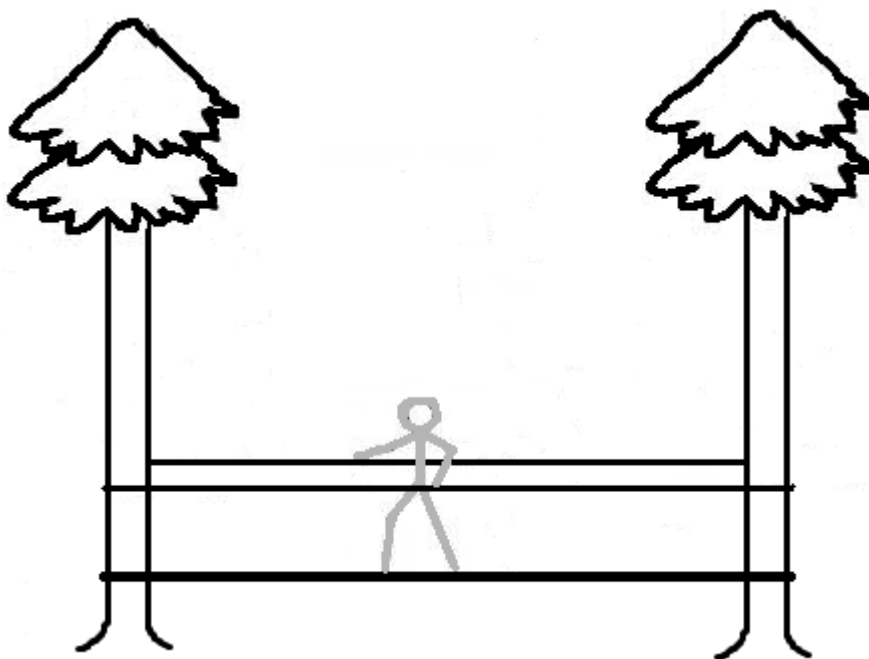
Popis překážky: Jedno lano (spodní) napneme jako nosné, určené pro chůzi, a zbývající dvě lana napneme zhruba ve výšce pasu pro přidržování při překonávání překážky.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme tři dostatečně dlouhá lana a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku na jedné straně a přidržují se postraních lan. Pomalými kroky se snaží přejít na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, dávají dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 52: Barmský most – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

NEPÁLSKÝ MOST

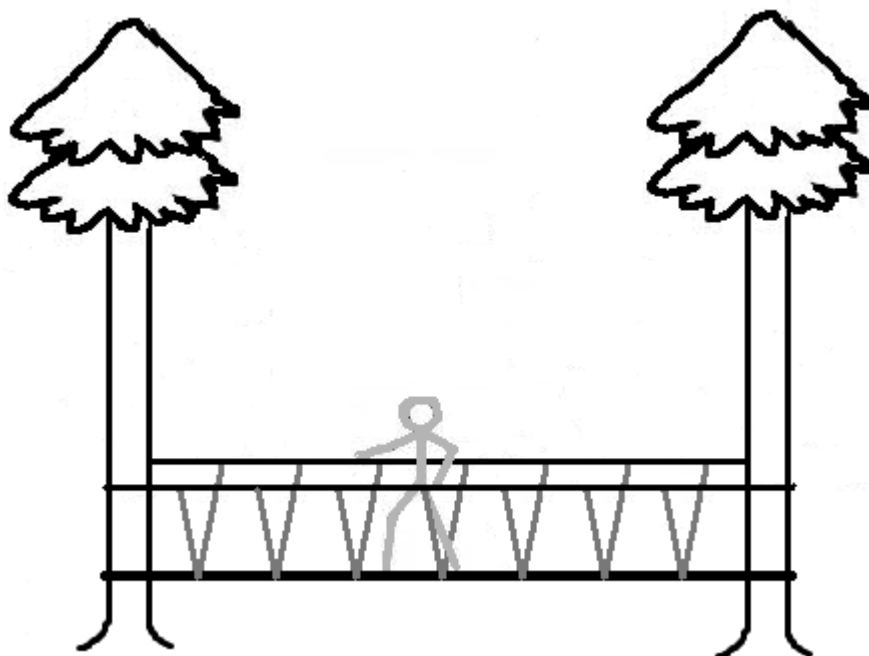
Popis překážky: Jedno lano (spodní) napneme jako nosné, určené pro chůzi, a zbývající dvě lana napneme zhruba ve výšce pasu pro přidržování při překonávání překážky. Všechna tři lana potom spojíme pomocí smyček.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 30-40 minut.

Materiál: Potřebujeme tři dostatečně dlouhá lana, smyčky nebo pomocné horolezecké šňůry a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku na jedné straně a přidržují se postraních lan. Pomalými kroky se snaží přejít na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 53: Nepálský most – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

GARNYŽ

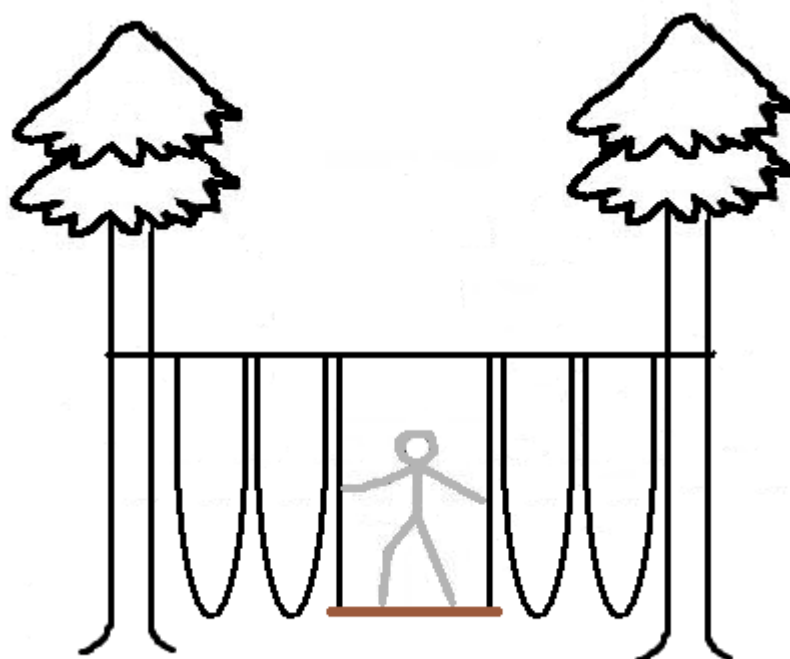
Popis překážky: Jedno lano je napnuté v dostatečné výšce mezi dvěma stromy. Na napnuté lano jsou vytvořena velká oka a uprostřed je zavěšen trámek. Žák nastoupí na překážku, k přidržování a chůzi využívá vytvořená oka, trámek uprostřed a pomalu přechází na druhou stranu.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 30-40 minut.

Materiál: Potřebujeme tři lana, pomocné horolezecké šňůry (silnější), trámek, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, k přidržování a chůzi využívá vytvořená oka, trámek uprostřed a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, dávají dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 54: Garnyž – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

LETADÝLKO

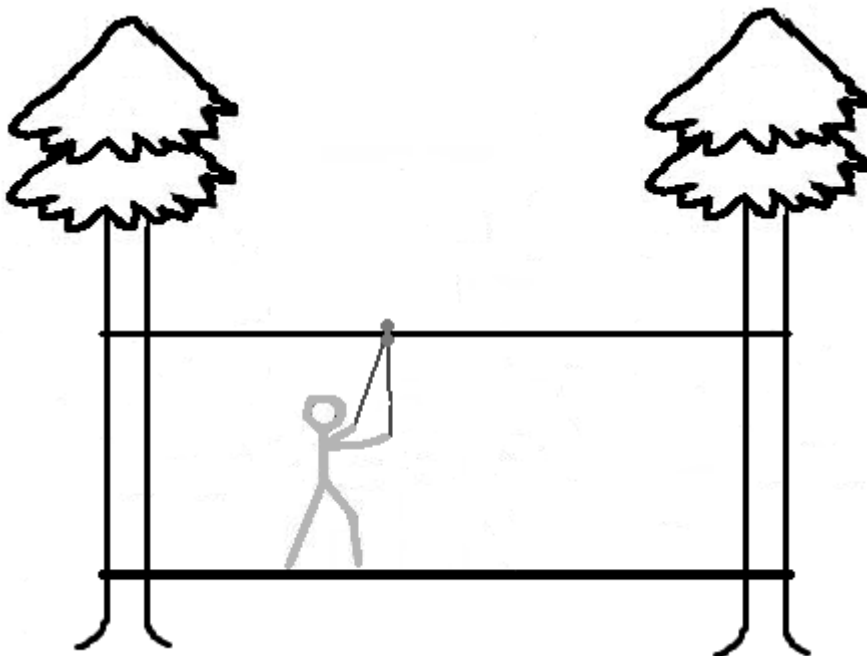
Popis překážky: Dvě lana napnutá mezi dvěma stromy nad sebou. Spodní lano slouží k chůzi, na horní lano je navléknutá kladka a kladkou je provléknutá smyčka.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, jednu smyčku nebo pomocnou horolezeckou šňůru, kladku, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku, chytí se smyčky, která je navléknutá na horní lano skrz kladku, a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 55: Letadýlko – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

MOHAWKŮV PŘECHOD

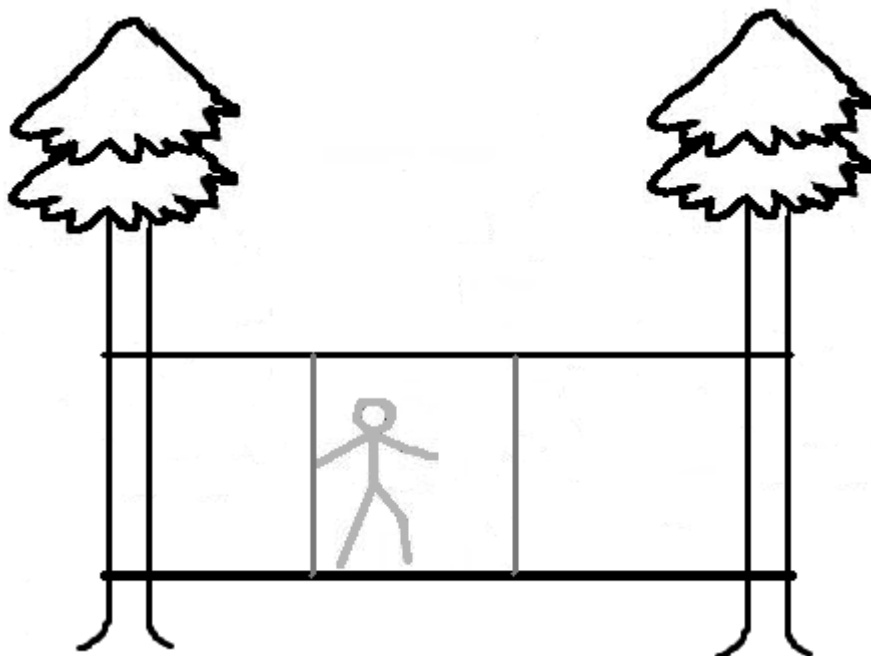
Popis překážky: Dvě lana napnutá mezi dvěma stromy nad sebou. V první a druhé třetině jsou lana spojena smyčkou nebo pomocnou horolezeckou šňůrou.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, jednu smyčku nebo pomocnou horolezeckou šňůru, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku a pomalu přechází na druhou stranu. Může se přidržovat horního lana nebo spojovacích smyček.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, který dává dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 56: Mohawkův přechod – zjednodušený nákres
(zdroj: vlastní)

VOLNÉ TRÁMKY

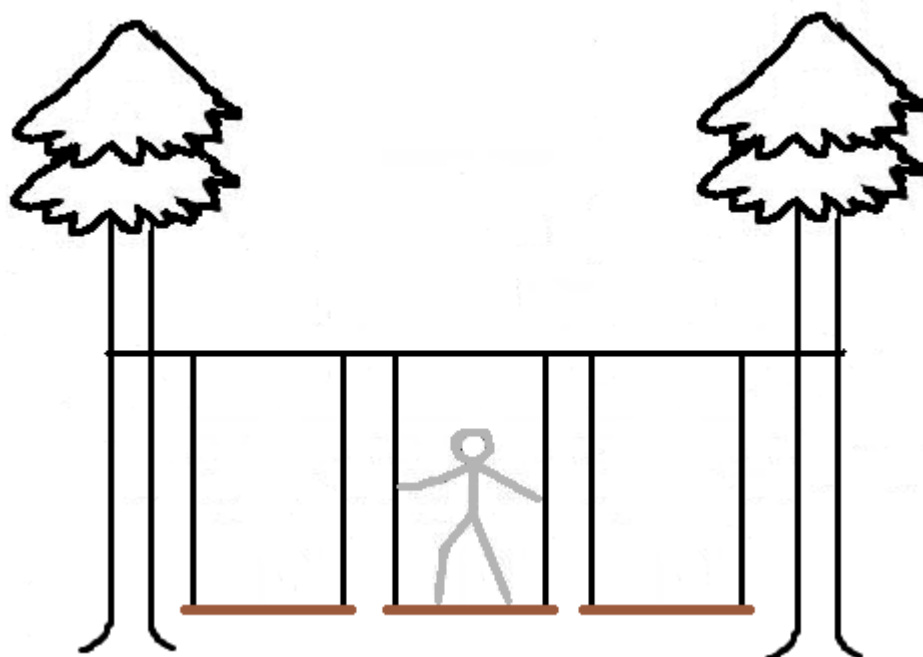
Popis překážky: Lano je napnuté v dostatečné výšce mezi dvěma stromy. Na napnuté lano jsou zavěšeny trámký.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 30-40 minut.

Materiál: Potřebujeme jedno lano, pomocné horolezecké šňůry (silnější), trámký, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žák nastoupí na překážku na první trámek, přidržuje se lana, na kterých jsou trámký zavěšené a pomalu přechází na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák, dávají dopomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 57: Volné trámký – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

YPSILON

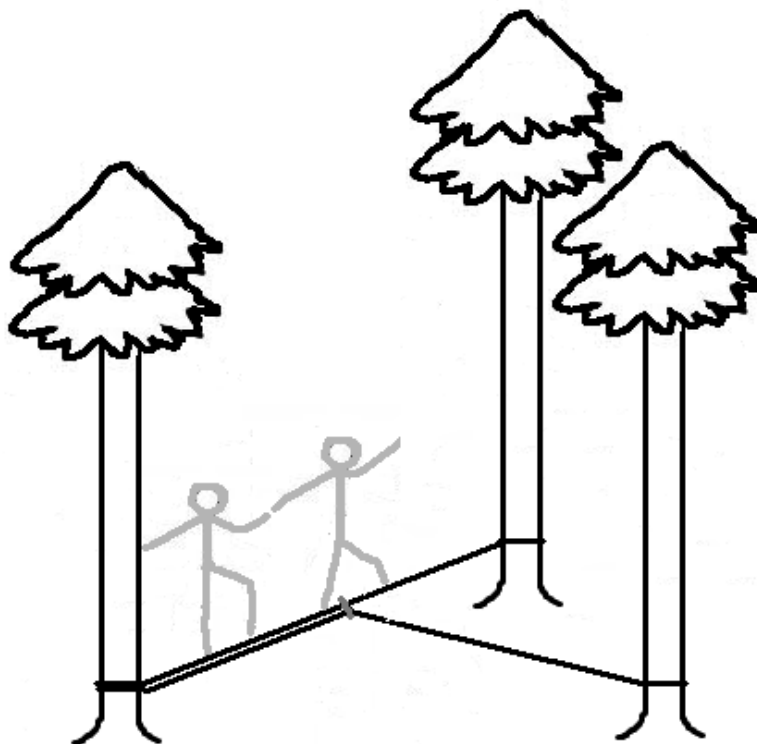
Popis překážky: Lano napneme mezi tři stromy tak, aby nám vytvářelo písmeno „Y“. Zhruba uprostřed je svážeme pomocnou horolezeckou šňůrou

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, pomocnou horolezeckou šňůru a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žáci nastoupí na překážku a týmovou spoluprací a pomalými kroky se snaží přejít na druhou stranu, každý ke svému stromu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák u každého lezce a dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 58: Ypsilon – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

TROJÚHELNÍK

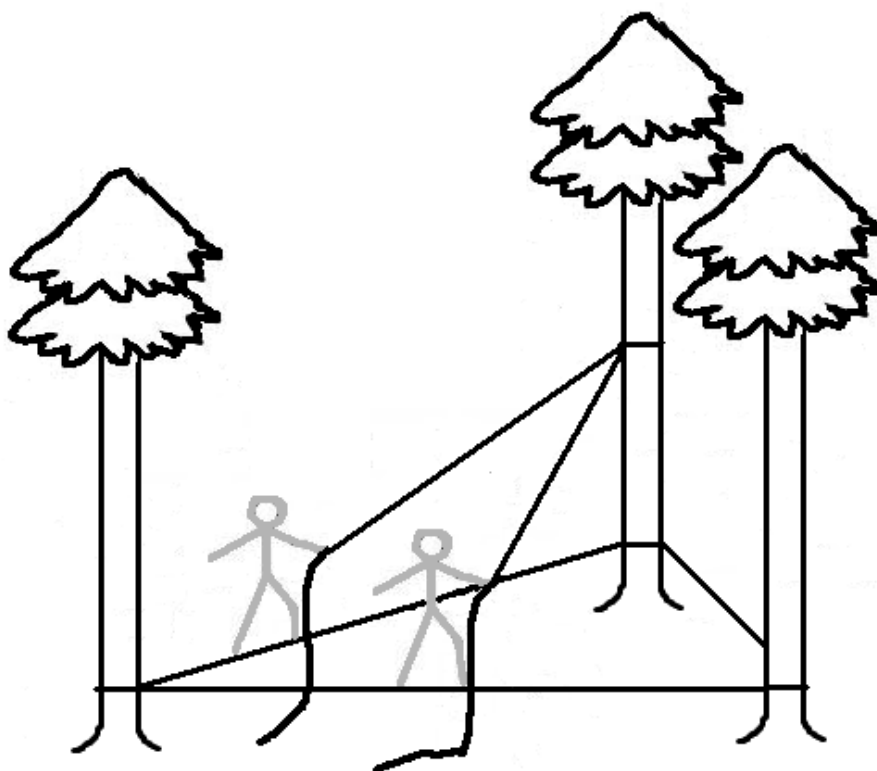
Popis překážky: Spodní lano (dostatečně dlouhé) napneme mezi tři stromy tak, aby nám vytvářelo trojúhelník. Do jednoho vrcholu tohoto trojúhelníku (nahoru na strom) uvážeme zbývající dvě lana k přidržování.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme tři lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žáci nastoupí na překážku v jednom vrcholu trojúhelníku a chytí si každý jedno volné lano. Pomalými kroky se snaží obejít celý trojúhelník.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák u každého lezce a dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 59: Trojúhelník – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

MÍJENÍ NA LANĚ

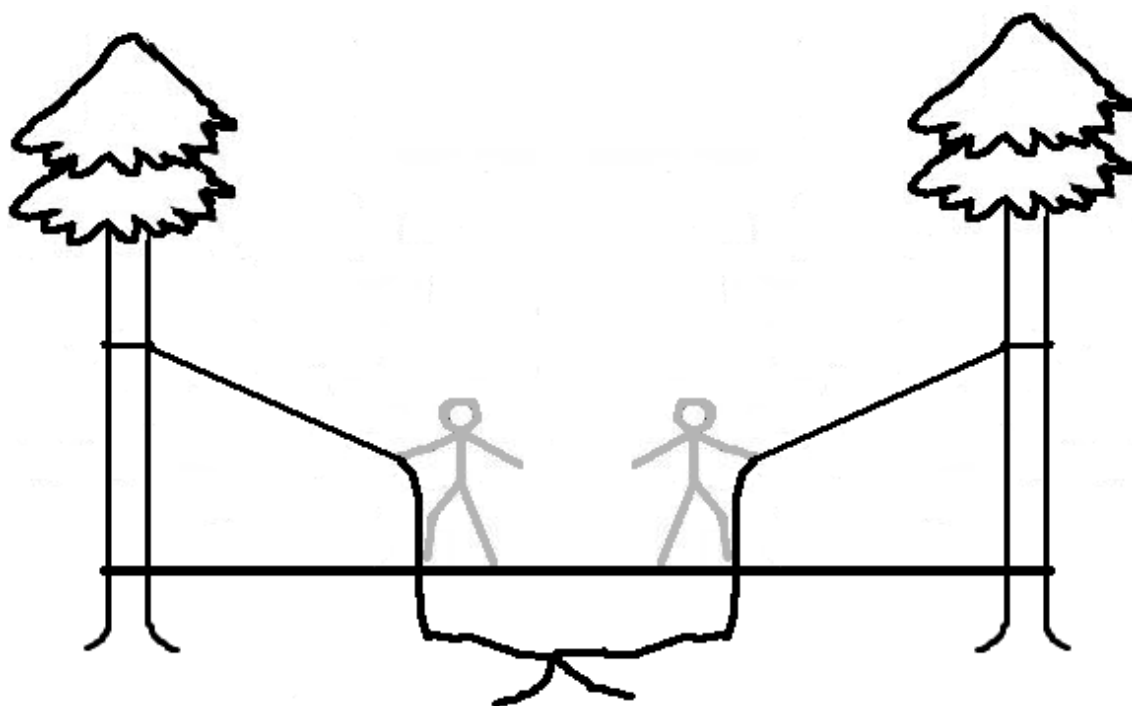
Popis překážky: Spodní lano napneme mezi dva stromy a zbývající dvě lana uvážeme nahoře na každém stromu.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme tři lana, žebřík a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žáci nastoupí na překážku každý na jedné straně, chytí si každý jedno volné lano a pomalými kroky se snaží přejít na druhou stranu

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák u každého lezce a dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 60: Míjení na laně – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

PROVAZOCHODCI S TYČÍ

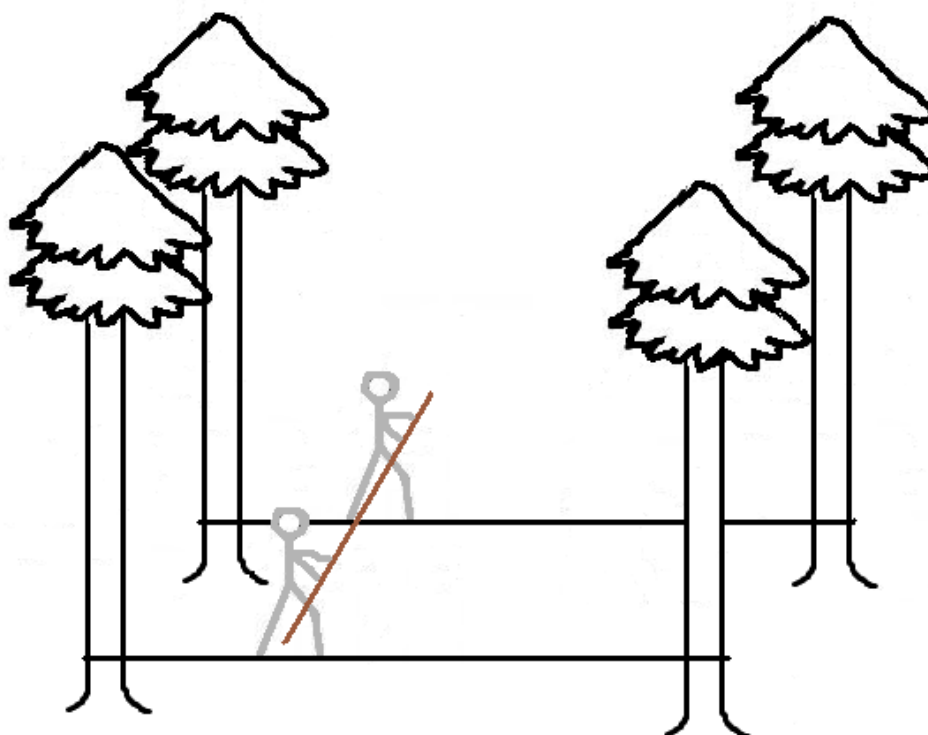
Popis překážky: Každé lano napneme mezi dva stromy tak, aby byla lana potom rovnoběžně. K překonání překážky žáci používají tyč.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 20-30 minut.

Materiál: Potřebujeme dvě lana, tyč a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žáci nastoupí každý na jedno lano a přidržují se společně jedné tyče. Pomalými kroky a týmovou spoluprací se snaží přejít na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák u každého lezce a dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 61: Provozochodci s tyčí – zjednodušený náčrt (zdroj: vlastní)

PSANÍČKO

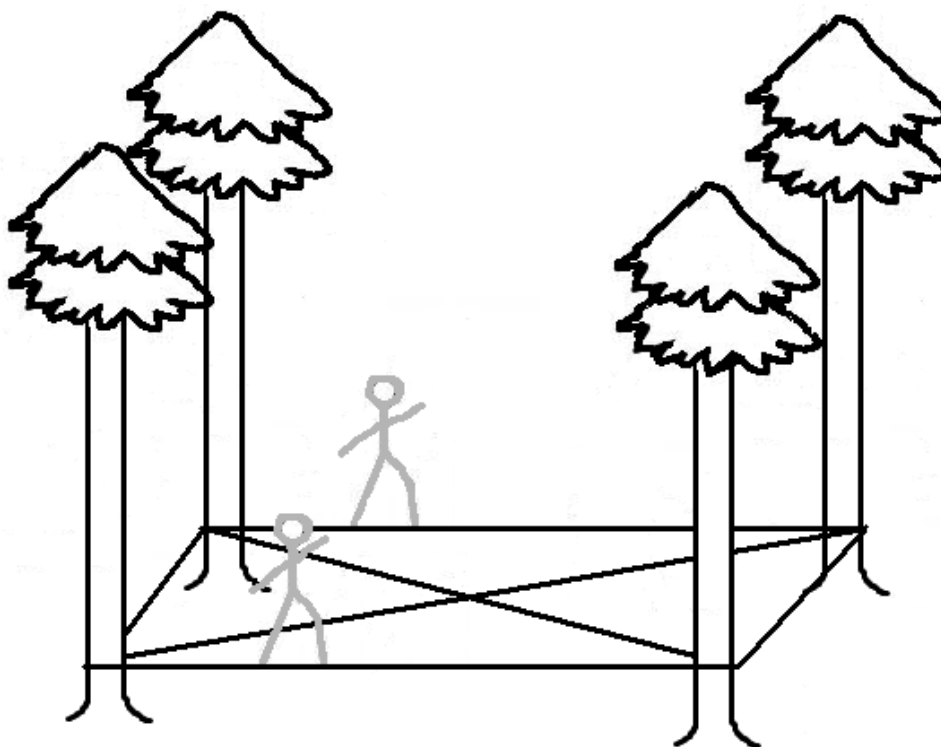
Popis překážky: Jedno lano (dostatečně dlouhé) napneme mezi čtyři stromy tak, aby nám tvořilo obdélník se stromy ve vrcholech. Zbývajících lan vy vytvoříme v obdélníku úhlopříčky.

Přibližný čas na přípravu: Přibližně 30-40 minut.

Materiál: Potřebujeme tři lana a materiál potřebný na vypnutí lan.

Překonání překážky: Žáci nastoupí na překážku na jedné straně, každý u jednoho stromu. Společnou spoluprací nebo každý individuálně se pomalými kroky snaží přejít na druhou stranu.

Bezpečnost: Z každé strany stojí minimálně jeden žák u každého lezce a dávají pomoc a snaží se zmírnit nebo zachytit případný pád.



Obr. 62: Psaníčko – zjednodušený nákres (zdroj: vlastní)

8 ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo vytvoření metodické příručky pro učitele, aby mohli využívat nízké lanové překážky v hodinách tělesné výchovy nebo na kurzech a jiných akcích pořádaných školou. Příručka má pomoci s celkovou realizací programu s lanovými překážkami a jak postupovat. Seznamuje nás se základními pojmy, které se týkají daného tématu tak, aby všichni snadno pochopili, o co se jedná a lehce se orientovali v dané oblasti.

V úvodu nás práce seznamuje s historií lanových aktivit, jak se vyvíjely a získaly dnešní podobu. Dozvídáme se, že lanové aktivity mají své počátky již hluboko v historii a byly součástí různých řemesel a profesí. Až později se začaly dostávat i do běžného života jako volnočasová aktivita – rekreační sport a zábava, díky vzniku různých outdoorových organizací a různých projektů. Ty pak začaly i blíže členit a popisovat lanové překážky, kterými se tato práce zabývá.

Další kapitoly se zabývají významem lanových překážek a jejich srovnáním s Rámcovým vzdělávacím programem základního vzdělávání. Lanové překážky totiž velmi pozitivně působí na každého jedince a rozvíjí jeho osobnost v různých směrech. Co se týče lanových překážek a Rámcového vzdělávacího programu, je můj názor stejný. Rámcový vzdělávací program pro učitele vytyčuje řadu vzdělávacích cílů, kterých bychom měli při výchově a vzdělávání žáků dosáhnout a k tomu ještě splňovat spoustu klíčových kompetencí. Lanové překážky, v tomto případě nízké lanové překážky, splňují a rozvíjí řadu vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí. Proto si myslím, že lanové překážky mohou být vhodnou formou netradiční výuky na škole, která bude splňovat požadavky Rámcového vzdělávacího programu.

Hlavní částí práce pak je metodická příručka, která je doplněna o sborník lanových překážek pro inspiraci. Díky nastudované literatuře, dostupných materiálů a svých zkušeností týkajících se lanových překážek, jsem se snažil příručku sestavit tak, aby co nej-jednodušeji a nejsrozumitelněji zasvětila učitele tělesné výchovy a nejen je do stavby lanových překážek a přípravy celého programu. Příručka každého provede krok za krokem celou přípravou programu s nízkými lanovými překážkami. Od prvotních příprav,

přes výběr vhodného místa a překážek, samotnou stavbu překážek, až po vedení celého programu a jeho ukončení a vyhodnocení.

Na základě všech zjištěných informací je patrné, že nízké lanové překážky jsou vhodnou formou netradiční výuky, která může být na školách zavedena, ať už přímo v hodinách tělesné výchovy, či na kurzech a jiných akcích pořádaných školou. Lze totiž konstatovat, že nízké lanové překážky rozvíjí řadu klíčových kompetencí a cílů vzdělávání z Rámcového vzdělávacího programu, protože během této aktivity musí žáci řešit problémy s překonáním překážek, spolupracovat při týmovém překonání a budovat vztahy a postoje mezi sebou. Doufám proto, že si tato metodická příručka najde cestu na školy a další vzdělávací nebo výchovné instituce a pomůže všem s realizací programu a stavbou nízkých lanových překážek.

9 LITERATURA

ALPINUS. Bratislava spol. s r. o. *Slučky*. [online]. 2007 [cit. 2011-03-22]. Dostupné z: <http://www.alpinusba.sk/index.php?ID=1745&mnu=323>.

BUDWORTH, G. *Nejužitečnější uzly*. Praha: Svojtka & Co., 2006. ISBN 80-7352-375-2.

ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1979.

FRANK, T., KUBLÁK, T. a kol. *Horolezecká abeceda*. Praha: EPOCH, 2007. ISBN 978-80-87027-35-6.

HANUŠ, R., HRKAL, J. *Lanové překážky a lanové dráhy*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1999. ISBN 80-85783-25-8.

HNUTÍ GO!. *Historie občanského sdružení HNUTÍ GO!*. [online]. 2007 [cit. 2011-03-20]. Dostupné z: http://www.hnuti-go.cz/modules.php?op=modload&name=A-kdo_historie&file=index.

HOROLEZECKÁ METODIKA. *Uzly v horolezectví*. [online]. 2008 [cit. 2011-03-20]. Dostupné z: <http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/uzly/uzly-v-horolezectvi>.

JIRÁSEK, I. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion – časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2004, 1, s. 6-16. Dostupné z: <http://www.gymnasion.org/sites/default/files/library/g01-jaro-2004.pdf>.

KUBALA, P. Zážitek je živá bytost. *Gymnasion – časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2008, 9, s. 53-55. Dostupné z: <http://www.gymnasion.org/sites/default/files/library/g09-jaro2008.pdf>.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-852-5574-X.

NEUMAN, J a kol. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-405-2.

NEUMAN, J. aj. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.

NEUMAN, J a kol. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.

OCÚN. *Smyčky*. [online]. 2011 [cit. 2011-03-20]. Dostupné z: <http://www.ocun.cz/produkty/smycky-via-ferrata/o-sling-dyneema-11-mm.html>.

O. S. – ATMOSFÉRA. *Co je zážitková pedagogika*. [online]. 2008 [cit. 2011-03-25]. Dostupné z: http://www.os-atmosfera.net/?id=zazitkova_pedagogika.

OUTWARD BOUND. [online]. 2010 [cit. 2011-04-02]. Dostupné z: http://www.outward-bound.org/images/media/OBI_logo-large.jpg.

PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.

PETZL. *Ecrin roc* [online]. 2011 [cit. 2011-03-23]. Dostupné z: <http://www.petzl.com/en/outdoor/mountaineering-and-climbing-helmets/ecrin-roc>.

PROJECT OUTDOOR s.r.o. *Instruktor lanových aktivit II. třídy (nízké lanové překážky) : Metodický manuál k semináři*. Olomouc : Project Outdoor s.r.o., 2007.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky I*. 4. vyd. Praha: SPN, 1977.

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky II*. Praha: SPN, 1983.

RALEIGH, D. *Uzly a lana pro horolezce*. 1. vyd. Praha: Fragment, 2009. ISBN 978-80-253-0816-5.

REITMAYEROVÁ, E., BROUMOVÁ, V. *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8.

ROHNKE, K. *Cowstails and Cobras II: A Guide to Games, Initiatives, Ropes Courses, & Adventure Curriculum*. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt publishing company, 1989. ISBN 0-8403-5434-7.

ROHNKE, K., WALL, B., J., TAIT, M., C., ROGERS, D. *The Complete Ropes Course Manual*. 3. edition. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt publishing company, 2003. ISBN 0-7872-9309-1.

RVP. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. 2011 [cit. 2011-03-22]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf.

SCHUBERT, P. *Bezpečnost a riziko na skále, sněhu a ledu*. Překlad V. Klumpár. Plzeň: Kletř, Praha: Freytag-berndt, 1998. ISBN 80-85822-27-X.

SINGING ROCK. *Výrobky*. [online]. 2010 [cit. 2011-03-18]. Dostupné z: <http://www.singingrock.cz/default.asp?nDepartmentID=119&nLanguageID=1>.

THEUIAA. International mountaineering and climbing federation. *Risk management*. [online]. 2007 [cit. 2011-03-16]. Dostupné z: http://www.theuiaa.org/act_risk_management.html.

TRPIŠOVSKÁ, D., VACÍNOVÁ, M. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-792-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

10 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1: Hodnocení nízkých lanových překážek

Příloha 2: Prohlášení rodičů

Příloha 3: Pravidla bezpečnosti

Příloha 1: Hodnocení nízkých lanových překážek

HODNOCENÍ NÍZKÝCH LANOVÝCH PŘEKÁŽEK

Milí žáci, absolvovali jste program na nízkých lanových překážkách. Vyplněním této ankety nyní máte možnost tento program ohodnotit, jak se vám líbil, nebo co byste například změnili. Jestli byste si rádi někdy tento program zase zopakovali a zkusili si třeba nové překážky.

Hodnocení: 1 – nejlepší ☺ , 5 – nejhorší ☹

Byl (a) jsi někdy již na lanových překážkách?

Jak se ti líbily lanové překážky? (1-5)

Jak byly překážky postaveny? (1-5)

Jak se ti líbilo prostředí, kde byly překážky umístěny? (1-5)

Jaká překážka se ti nejvíce líbila?

Která překážka ti dělala největší problémy?

Jak hodnotíš celý program nízkých lanových překážek? (1-5)

Vyzkoušel (a) by sis lanové překážky znovu?

Co ti během programu chybělo? (Co by si zlepšil?)

Příloha 2: Prohlášení rodičů

PROHLÁŠENÍ RODIČŮ

Některé programy kurzu, pořádaného školou, obsahují nejen fyzicky, ale i psychicky náročnější aktivity jako jsou např. nízké lanové překážky a noční hry, proto Vás žádáme o poskytnutí následujících informací.

Tyto informace jsou striktně důvěrné, slouží pouze pro vnitřní potřebu kurzu!
*Slouží k předvídání možných komplikací a snaze jim předcházet tam, kde je to možné.
Pokud nám můžete sdělit více, použijte k tomu, prosím, druhou stranu listu.*

Jméno a příjmení žáka:	Datum narození:
Bydliště :	Zdr. pojišťovna:
Kontaktní osoba + tel. spojení:	

Zdravotní dotazník

Má váš syn/dcera nějaké zdravotní, pohybové nebo psychické potíže nebo omezení? **ANO NE**

Pokud ANO specifikujte:
(např.: závratě, migrény, cukrovka apod.)

Bere váš syn/dcera nějaké léky? **ANO NE**

Pokud ANO specifikujte (název léku, proč, jak často a kolik, současné vedlejší účinky):

Je na něco alergický(á)? **ANO NE**

Pokud ANO specifikujte:
Jak se alergie projevuje?

Je nutno použít léků? Kde jsou umístěny?

Trpí epilepsií? **ANO NE**

Prodělal(a) v poslední době nějaké onemocnění: **ANO NE**

Prohlášení o bezinfekčnosti

Prohlašujeme, že ošetřující lékař našemu synovi/dceři nenařídil změnu režimu, karanténní opatření apod. Neprojevují se u něj známky akutního onemocnění (průjem, teplota apod.). Není nám známo, že by v posledních dvou týdnech přišel do styku s osobami, které onemocněly infekční chorobou.

Souhlas

Souhlasíme s použitím výstupních materiálů z akce (fotografie, videozáznamy apod.) pro potřeby školy (internetové stránky, ročenky, nástěnky aj.).

!! Jsme si vědomy právních následků, kdyby informace uvedené v dotazníku nebyly pravdivé!!

Datum + Podpis zákonného zástupce:

Příloha 3: Pravidla bezpečnosti

PRAVIDLA BEZPEČNOSTI PŘI VÝUCE A NA KURZECH POŘÁDANÉ ŠKOLOU - Nízké lanové překážky

Žáci jsou před zahájením výuky (kurzu) učitelem seznámeni o všech rizicích spojených s činnostmi a prostředím výuky (kurzu), jakož i o všech nezbytných opatřeních k prevenci těchto rizik.

1. Žáci jsou oprávněni se účastnit výuky (kurzu) jen ve zcela dobrém zdravotním stavu. Všechna trvalá, nebo dočasná zdravotní omezení, ale i momentální indispozice je povinen hlásit učiteli.
2. Žáci jsou povinni každý úraz během konání výuky (kurzu) hlásit ihned učiteli.
3. Žáci nesmí během výuky (kurzu) požívat alkoholické nápoje, nebo jiných omamných látek, které ovlivňují psychický nebo tělesný stav.
4. Při nevhodném chování, které je v rozporu se zásadami a pravidly výuky (kurzu), budou ihned informováni rodiče žáka.
5. Na stanovišti nízkých lanových překážek žáci nevykonávají žádnou činnost bez svolení učitele.
6. Žáci jsou povinni dodržovat pravidla bezpečnosti týkající se nízkých lanových překážek.
7. Žáci během výuky (kurzu) na nízkých lanových překážkách nepřeceňují své schopnosti a dovednosti a řídí se vždy pokyny učitele.
8. Žáci jsou povinni používat ochranné pomůcky (přilby) a mít vhodné oblečení na danou aktivitu.
9. Zjistí-li žáci nezpůsobilost jakéhokoli vybavení, jsou povinni to neprodleně nahlásit učiteli.
10. Žáci jsou povinni dodržovat stanovený denní a noční řád.